

HORÁRIOS E MODALIDADES

| | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado |
|--------------|--------------------|------------|-------------------------------------|------------|-------------------------------------|---------|
| 9h00> 9h45 | Ginástica Moderada | Yoga | Ginástica Moderada | Yoga | | |
| 10h00> 10h45 | Ginástica Moderada | Chi - Kung | Ginástica Moderada | Chi - Kung | | HIP Hop |
| 11h00> 11h45 | Ginástica Moderada | Yoga | Ginástica Moderada | Yoga | | |
| 12h00> 12H45 | Kiryu | Yoga | Kiryu | Yoga | | |
| 13h15> 15h15 | | | | | | |
| 15h30> 16h15 | | Pilates | | Pilates | | |
| 16h30> 17h15 | | Pilates | | Pilates | | |
| 17h30> 18h15 | Yoga para crianças | Pilates | Yoga para crianças | Pilates | | |
| 18h30> 19h15 | Meditação Adultos | Zumba | Hip Hop Kids 5 a 10 anos | Zumba | Hip Hop Kids 5 a 10 anos | |
| 19h15> 20h00 | | | HIP Hop Kids a partir de 10 anos | | HIP Hop Kids a partir de 10 anos | |



junta de
freguesia



espassusginásio

2023 > 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS



ESPASSUS 3G

Rua dos Táxis Palhinhas, 1600-766 Lisboa

Tel. 210 120 837 - 931 462 215

MODALIDADES E PREÇÁRIO

GINÁSTICA MODERADA *Prof. Vítor Vassalo*

Atividade física regular pode ajudar a atingir e manter um peso saudável. Ser fisicamente ativo também pode proporcionar uma melhoria na flexibilidade, na força muscular, no equilíbrio e na agilidade, fazê-lo ter mais energia, melhorar o humor e reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas.

PILATES *Profª. Susana Sampaio*

Assegura a procura e resolução de equilíbrio muscular e eficácia funcional. Para quem necessita de aprender a evitar lesões provocadas por erros posturais. A bailarinos, músicos, tenistas, golfistas e outros atletas que necessitem de compensar alguns desequilíbrios provocados pela sua atividade profissional ou ganhar flexibilidade.

YOGA *Profª. Ana Fonseca*

Conduz as pessoas a um estado que as torna ativas e livres. Através do Yoga atingimos técnicas de relaxamento, controlo mental, desenvolvemos força e flexibilidade, reduzimos o stress e aumentamos a capacidade de concentração contribuindo para um maior equilíbrio e bem-estar em geral.

CHI – KUNG *Prof. Ana Fonseca*

Método criado através de 19 anos de observação do trabalho do Yoga dinâmico Hindu e do Chi Kung chinês. Aplica técnicas essencialmente vocacionadas para a recuperação energética e postural do praticante.

ZUMBA *Profª. Susana Sampaio*

É uma aula de fitness dançada, inspirada em movimentos e músicas latinas e internacionais que criam um sistema de fitness dinâmico, excitante e efetivo. Zumba íntegra alguns dos princípios básicos de aeróbica: a queima de calorias, os benefícios cardiovasculares e com tonificação total do corpo.

KIRYU *Profº João Cunha*

Conciliando práticas ancestrais como o Yoga e o Kiryu, aumenta-se a consciência da energia (Ki) no corpo e em tudo o que nos rodeia. Esta prática torna o corpo e a mente mais equilibrados e fortes. E, simultaneamente, mais flexíveis. O Kyriu funciona como prevenção, mas também como reequilíbrio de situações que possam já estar instaladas. Os praticantes desta técnica adquirem a capacidade de manutenção da sua própria saúde física, mental e emocional. Dirigido a todas as faixas etárias.

GINÁSTICA TERAPEUTICA *Profª Susana Sampaio*

Aula que combina o corpo, mente, utilizando o movimento com música, de forma a trabalhar a atenção, concentração, lateralidade, ritmo, memória, orientação espacial, estimulando diversas habilidades psico-motoras e cognitivas, além de promover o trabalho motor incrementando as capacidades individuais como a mobilidade, flexibilidade, agilidade, resistência, equilíbrio estático e dinâmico e coordenação motora; com vista à obtenção de uma melhor condição física associada ao bem-estar emocional, aumentando a autoestima, a energia e a vontade de sorrir...

HIP HOP *Profº Luis Neves*

Aula de Hip Hop para idades a partir dos 5 anos.

YOGA PARA CRIANÇAS *Profª Marta Marto*

Aula de Yoga para idades a partir dos 7 anos.

MEDITAÇÃO ADULTOS *Profª Marta Marto*

Meditação a partir dos 18 anos.

| PREÇÁRIO | |
|---|---------|
| Taxa de inscrição | € 10,00 |
| Taxa de renovação de Inscrição | € 6,00 |
| Mensalidade por modalidade | € 22,00 |
| Mensalidade Hip Hop 1 X semana | € 25,00 |
| Mensalidade Hip Hop 2 X semana | € 35,00 |
| Mensalidade Hip Hop 3 X semana | € 45,00 |
| Mensalidade por duas modalidades | € 40,00 |
| NOTAS | |
| - Pagamento das mensalidades de dia 1 a 10 de cada mês. - Avisar desistência até dia 11 de cada mês. - No mês de janeiro irá ser cobrado o pagamento das mensalidades de janeiro e julho. | |

Atenção:

Sendo o Espassus 3G uma entidade pública encerramos aos sábados (exceto Hip Hop e Ténis), domingos e feriados, tolerâncias de ponto e graves, não havendo lugar a compensação de mensalidade.