

# 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.

<b>PREÇÁRIO</b>	
<b>Taxa de inscrição</b>	€ 10,00
<b>Taxa de renovação de Inscrição</b>	€ 6,00
<b>Mensalidade por modalidade</b>	€ 22,00
<b>Mensalidade Hip Hop 1 X semana</b>	€ 25,00
<b>Mensalidade Hip Hop 2 X semana</b>	€ 35,00
<b>Mensalidade Hip Hop 3 X semana</b>	€ 45,00
<b>Mensalidade por duas modalidades</b>	€ 40,00
<b>NOTAS</b>	
- 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.