

HORÁRIOS E MODALIDADES

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira
9h00> 9h45	Ginástica Moderada	Yoga	Ginástica Moderada	Yoga
10h00> 10h45	Ginástica Moderada	Chi - Kung	Ginástica Moderada	Chi - Kung
11h00> 11h45	Ginástica Moderada	Yoga	Ginástica Moderada	Yoga
12h00> 12H45	Kiryu	Pilates	Kiryu	Pilates
13h30 > 15h15				
15h30> 16h15	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates
16h30> 17h15		Pilates	Dança Clássica Adultos	Pilates
17h30> 18h15	Yoga para crianças	Pilates	Yoga para crianças	Pilates
18h30> 19h15	Meditação Adultos	Pilates		Pilates
19h30> 20h15		Corpo Dança Sana		



junta de
freguesia



espassusginásio

2025 > 2026

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 crónicas.

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 *Prof. Ana Filipa*

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 integra 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.

YOGA PARA CRIANÇAS *Profª Marta Marto*

Aula de Yoga para idades a partir dos 7 anos.

MEDITAÇÃO ADULTOS E CORPO DANÇA SANA *Profª Marta Marto*

Meditação a partir dos 18 anos.

DANÇA CLÁSSICA ADULTOS *Profª Iryna Rodrigues*

PREÇÁRIO	
Taxa de inscrição	€ 10,00
Taxa de renovação de Inscrição	€ 6,00
Mensalidade por modalidade	€ 22,00
Mensalidade por duas modalidades	€ 40,00
<u>NOTAS IMPORTANTES</u>	
- Pagamento das mensalidades de dia 1 a 15 de cada mês. - Avisar desistência até dia 20 do mês anterior na receção. - Se não receber referencia MB avise a receção.	

Atenção: Sendo o ESPASSUS 3G uma entidade pública encerramos aos sábados, domingos e feriados, tolerâncias de ponto e greves, não havendo lugar a compensação de mensalidade.