

ATIVIDADE DESPORTIVA E SAÚDE E BEM-ESTAR

ATIVIDADE	ESCALÃO ETÁRIO	LOCAL	HORÁRIO	EQUIPA TÉCNICA		MENSALIDADE 25/26		FILIAÇÃO	INSCRIÇÃO / RENOVAÇÃO		CALENDÁRIO	
				TREINADOR	MONITOR	VALOR			INSCRIÇÃO	RENOVAÇÃO	INICIO	FIM
ATIVIDADE DESPORTIVA - ALHANDRA												
MINIGYM	3 e 4 anos	ESCOLA DA ARMADA	6ª Feira 18H15 às 19H00			14,00 €	13,00 €	NÃO	22,00 €	11,00 €	15/set	30/jun
GINÁSTICA ACRO FORMAÇÃO	5 aos 7 anos	ESCOLA DA ARMADA	2ª e 4ª Feira 18H15 às 19H15			1x - 21,40€ 2x - 28,90€	1x - 19,90€ 2x - 27,02€	NÃO	22,00 €	11,00 €	15/set	15/jul
GINÁSTICA ACRO* PRÉ-COMPETIÇÃO	a partir dos 8 anos	ESCOLA DA ARMADA	3ª, 5ª e 6ª Feira 18H30 às 20H30			40,30 €	37,54 €	SIM	< ou = 6 anos - 25,50€ 07 aos 09 anos - 44,50€ 10 aos 12 anos - 48,00€ > ou = 13 anos - 68,50€	< ou = 6 anos - 23,50€ 07 aos 09 anos - 42,50€ 10 aos 12 anos - 44,00€ > ou = 13 anos - 64,50€	01/set	31/jul
GINÁSTICA ACRO* COMPETIÇÃO BASE	a definir pela equipa técnica	ESCOLA DA ARMADA	2ª, 3ª e 5ª Feira 18H30 às 21H00 Sábado 10H30 às 13H00			48,50 €	45,30 €	SIM	< ou = 6 anos - 25,50€ 07 aos 09 anos - 44,50€ 10 aos 12 anos - 48,00€ > ou = 13 anos - 68,50€	< ou = 6 anos - 23,50€ 07 aos 09 anos - 42,50€ 10 aos 12 anos - 44,00€ > ou = 13 anos - 64,50€	01/set	31/jul
GINÁSTICA ACRO* COMPETIÇÃO 1ª E 2ª DIVISÃO	a definir pela equipa técnica	ESCOLA DA ARMADA	2ª a 6ª Feira 18H30 ÀS 21H Sábado 10H ÀS 13H			50,00 €	46,50 €	SIM	< ou = 6 anos - 25,50€ 07 aos 09 anos - 44,50€ 10 aos 12 anos - 48,00€ > ou = 13 anos - 68,50€	< ou = 6 anos - 23,50€ 07 aos 09 anos - 42,50€ 10 aos 12 anos - 44,00€ > ou = 13 anos - 64,50€	01/set	31/jul
GINÁSTICA RITMICA	> 4 anos	ESCOLA DA ARMADA	2ª e 4ª Feira 18h30 às 20h00			1x - 22,50 € 2x - 30,00 €	1x - 21,00 € 2x - 28,00 €	NÃO	< ou = 6 anos - 25,50€ 07 aos 09 anos - 44,50€ 10 aos 12 anos - 48,00€ > ou = 13 anos - 68,50€	< ou = 6 anos - 23,50€ 07 aos 09 anos - 42,50€ 10 aos 12 anos - 44,00€ > ou = 13 anos - 64,50€	15/set	30/jun
KENPO	a definir pela equipa técnica	EUTERPE SALÃO	3ª e 5ª Feira 19h00 às 20h30	Pedro Porém		32,30 €	30,04 €	SIM	5,00 €	3,00 €	01/set	15/jul
KENPO KEIKIS	> 6 anos	EUTERPE SALÃO	3ª e 5ª Feira 18h00 às 19h00	Paulo Augusto		31,10 €	29,04 €	SIM	5,00 €	3,00 €	01/set	15/jul
TIRO COM ARCO	A partir dos 7 anos	PISCINA CIMPOR ES ALVES REDOL	4ª e 5ª Feira 19H00 às 21h00 Sábado 10h00 às 12h30 3ª e 6ª Feira (Esc. A Redol) 19h00 às 21h00	Adriano Dias		35,00 €	33,00 €	SIM	43,50 €	43,50 €	01/set	31/jul
SAÚDE E BEM ESTAR - ALHANDRA												
ZUMBA	A partir dos 12 anos	SALA DE ESPELHOS	3ª e 5ª feira 20h15 às 21h15	Elizabete Estevão		26,00 €	24,44 €	NÃO	22,00 €	11,00 €	15/set	15/jul
						Aula Avulso 4€			11,00 €	6,50 €	15/set	15/jul
YOGA	A partir dos 12 anos	SALA 5	2ª e 4ª feira 20h00 às 21h00	Anabela Maranga		1x - 18,50€ 2x - 26,00€	1x - 17,20€ 2x -24,44€	Não	22,00 €	11,00 €	15/set	15/jul
HIP HOP	> 8 anos	CURPIFA	2ª e 4ª Feira 19h30 às 20h20	João Condesso Tânia Silvestre		2x - 30,50€	2x - 29,50€	NÃO	22,00 €	11,00 €	15/set	15/jul
GINÁSTICA SÉNIOR	> 50 anos	EUTERPE	4ª Feira 09h00 às 09h50 6ª Feira 11h30 às 12h20	Sandra Lopes		1x - 14,00€ 2x - 19,20€	1x - 13,00€ 2x - 18,00€	NÃO	22,00 €	11,00 €	01/out	30/jun

ATIVIDADE DESPORTIVA E SAÚDE E BEM-ESTAR

ATIVIDADE	ESCALÃO ETÁRIO	LOCAL	HORÁRIO	EQUIPA TÉCNICA		MENSALIDADE 25/26		FILIAÇÃO	INSCRIÇÃO / RENOVAÇÃO		CALENDÁRIO	
				TREINADOR	MONITOR	VALOR			INSCRIÇÃO	RENOVAÇÃO	INICIO	FIM
ATIVIDADE DESPORTIVA - PÓVOA DE SANTA IRIA												
GPT 1 - DESCOBRIR	4 aos 6 anos	ESCOLA ARISTIDES SOUSA MENDES PÓVOA	3ª e 5ª Feira 18H30 - 19H15			27,90 €	26,00 €	NÃO	22,00 €	11,00 €	15/set	30/jun
GPT 2 - CONSTRUIR	A partir dos 7 anos	ESCOLA ARISTIDES SOUSA MENDES PÓVOA	3ª e 5ª Feira 19H15 - 20H00			27,90 €	26,00 €	NÃO	22,00 €	11,00 €	15/set	30/jun
GPT - PRÉ-REPRESENTAÇÃO* "ThaliasTeam"	a definir pela equipa técnica	ESCOLA SECUNDÁRIA DO FORTE DA CASA	3ª e 6ª Feira 18H30 às 20h00			33,00 €	31,00 €	SIM	< = 6 anos - 25,00€ 07 aos 09 anos - 41,50€ 10 aos 49 anos - 45,00€	< = 6 anos - 23,00€ 07 aos 09 anos - 39,50€ 10 aos 49 anos - 41,00€	15/set	15/jul
GPT "EuterpeTeam"*	a definir pela equipa técnica	2ª e 4ª feira ESCOLA ARISTIDES SOUSA MENDES 5ª feira ESCOLA SECUNDÁRIA DO FORTE DA CASA	2ª e 5ª Feira 18h30 às 20h00 4ª Feira 19h15 às 20h30			35,00 €	32,50 €	SIM	< = 6 anos - 25,00€ 07 aos 09 anos - 41,50€ 10 aos 49 anos - 45,00€	< = 6 anos - 23,00€ 07 aos 09 anos - 39,50€ 10 aos 49 anos - 41,00€	15/set	15/jul
TEAMGYM	A definir pela Equipa Técnica	2ª e 4ª feira ESCOLA FORTE DA CASA 6ª feira ESCOLA ARISTIDES SOUSA MENDES	2ª e 4ª Feira 19H00 às 20h00 6ª Feira 18H30 às 20h00	Gonçalo Sousa		35,00 €	32,50 €	SIM	< ou = 6 anos - 25,50€ 07 aos 09 anos - 44,50€ 10 aos 12 anos - 48,00€ > ou = 13 anos - 68,50€	< ou = 6 anos - 23,50€ 07 aos 09 anos - 42,50€ 10 aos 12 anos - 44,00€ > ou = 13 anos - 64,50€	15/set	15/jul
JUDO	3 a 6 anos	ESCOLA D. MARTINHO PÓVOA	2ª e 4ª feira 18h30 às 19h15	EJND Pedro Pombeiro		1x - 27,00€ 2x - 37€		SIM	https://forms.office.com/e/S3anW3QDJQ		08/set	30/jun
JUDO	7 a 12 anos	ESCOLA D. MARTINHO PÓVOA	2ª e 4ª feira 19h15 às 20h00	EJND Pedro Pombeiro		1x - 27,00€ 2x - 37€		SIM			08/set	30/jun

* IDADE CONSIDERADA A 31 DE AGOSTO DE 2026

EXAMES MÉDICOS
11 DE SET - MARINHA
25 DE SET - F.CASA