

ARTGYM SPORTS CENTRE – Rua de Almorode, 185, C – MAIA – 91 919 77 55

COMPLEXO GINÁSTICA MAIA – Rua de Altino Coelho – MAIA – 91 760 51 32

	CLASSES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
Getting Started	BabyGym (18-36 meses)						11:15 - 12:30
	MiniGym A (3-5 anos)	17:30 - 18:30			17:30 - 18:30		
	MiniGym B (3-5 anos)		17:30 - 18:30			17:30 - 18:30	
	MiniGym C (3-5 anos)			17:30 - 18:30			10:00 - 11:00
	MiniGym D (3-5 anos)		18:00 - 19:00 CompGinMaia		18:00 - 19:00 CompGinMaia		
	FunGym A (5-9 anos)	17:45 - 19:45		17:45 - 19:45		17:45 - 19:45	
	FunGym B (5-9 anos)		17:45 - 19:45		17:45 - 19:45	17:45 - 19:45	
	Ginástica para Todos A (aberta a todas as idades > 10 anos)			19:00 - 20:30		19:00 - 20:30	
	Ginástica para Todos B (aberta a todas as idades > 10 anos)		19:00 - 20:30		19:00 - 20:30		
	Veteranos (Ginástica para Adultos)					21:00 - 22:30	
Getting Ready	Trampolins 3x (Benjamins - 6-7 anos)	17:30 - 19:30		17:30 - 19:30	17:30 - 19:30		
	Artística Feminina 3x (Benjamins - 6-7 anos)	18:00 - 20:30 CompGinMaia		18:00 - 20:30 CompGinMaia		18:00 - 20:30 CompGinMaia	
	Acro 3x A (Infantis - 6-12 anos)	18:00 - 20:30		18:00 - 20:30		18:00 - 21:00	
	Acro 3x B (Infantis - 6-12 anos)		18:00 - 20:30		18:00 - 20:30	18:00 - 21:00	
	Artística Feminina 4x (Infantis - 8-9 anos)	18:00 - 20:30 CompGinMaia	18:00 - 20:30 CompGinMaia	18:00 - 20:30 CompGinMaia	18:00 - 20:30 CompGinMaia	18:00 - 20:30 CompGinMaia	
	Trampolins 4x (Iniciados - 7-10 anos)	18:00 - 20:00	18:00 - 20:00		18:00 - 20:00	18:00 - 20:00	
	Acro Base (Iniciados -> Seniores Base // 7-19 anos)	17:30 - 21:00	17:30 - 21:00	17:30 - 21:00	17:30 - 21:00	17:30 - 21:00	
	Trampolins Iniciação (Iniciados - 11-16 anos)	18:00 - 21:00	18:00 - 21:00	18:00 - 21:00	18:00 - 21:00	18:00 - 21:00	
	Artística Feminina 2ª div. (5x) (>9 anos)	18:00 - 21:00 CompGinMaia	18:00 - 21:00 CompGinMaia	18:00 - 21:00 CompGinMaia	18:00 - 21:00 CompGinMaia	18:00 - 21:00 CompGinMaia	
	Artística Feminina Base (3x) - A (>9 anos)	18:00 - 20:30 CompGinMaia		18:00 - 20:30 CompGinMaia		18:00 - 20:30 CompGinMaia	
	Artística Feminina Base (3x) - B (>9 anos)		18:00 - 20:30 CompGinMaia		18:00 - 20:30 CompGinMaia		10:00 - 12:30 CompGinMaia
	Acro Elite (Juv/Jun/Sen)	16:00 - 21:00	16:00 - 21:00	16:00 - 21:00	16:00 - 21:00	16:00 - 21:00	9:00 - 13:00
Artística Iniciação / Elite (Inic/Juv/Jun/Sen)	17:00 - 20:30 CompGinMaia	17:00 - 20:30 CompGinMaia	17:00 - 20:30 CompGinMaia	17:00 - 20:30 CompGinMaia	17:00 - 20:30 CompGinMaia	10:00 - 13:00 CompGinMaia	
Getting Fit	Musculação / Cardio	9:00 - 14:00 14:00 - 21:00	9:00 - 14:00 14:00 - 21:00	9:00 - 14:00 14:00 - 21:00	9:00 - 14:00 14:00 - 21:00	9:00 - 14:00 14:00 - 21:00	9:00 - 13:00
	Cycle		19:15 - 20:05		19:00 - 19:50		
	Local	19:00 - 19:50				19:00 - 19:50	
	Defesa Pessoal			19:00 - 19:50			
Getting Mobile	Parkour (1x ou 2x)			19:00 - 20:30			11:00 - 12:30
	Karaté	20:00 - 21:00		20:00 - 21:00			
	Kickboxing		20:00 - 21:00		20:00 - 21:00		
	Boxe					20:00 - 21:00	

Horário actualizado a 04/09/2023 revogando todos os anteriores