



TREINO FUNCIONAL  
ZUMBA FITNESS  
PILATES

GINÁSTICA SÉNIOR  
ZUMBA GOLD  
PILATES

## EQUIPA TÉCNICA

- Inês Faria (Treino Funcional)
- João Vieira (Treino Funcional)
- Luís Silva (Treino Funcional)
- Mara Correia (Treino Funcional)
- Patricia Mendes (Zumba e Zumba Gold)
- Sofia Bernardino (Zumba e Ginástica Sénior)
- Rita Ferreira (Pilates)

## FITNESS

- Profissionais certificados de Fitness, exercício e saúde;
- Espaços interiores (Pimpões e Piscinas Municipais) compostos por equipamento especializado para todas as aulas de Fitness;
- Aulas diferenciadas para adultos e seniores;



## FITNESS

ADULTOS  
2024/2025

# PIMPÕES E PISCINAS MUNICIPAIS

+ INFORMAÇÕES EM

[WWW.PIMPOES.PT](http://WWW.PIMPOES.PT)

262 834 000 (PISCINAS MUNICIPAIS)

262 877 740 (PIMPÕES)

## NORMAS DE UTILIZAÇÃO

A utilização dos Pimpões está reservada aos associados dos Pimpões. Obedece em regime de aulas, às seguintes regras:

> É obrigatório:

- Uso de equipamento adequado à aula (roupa desportiva);
- Trocar de calçado antes de entrar na sala de exercício.

> Não é permitido:

- Ingerir qualquer alimento dentro das salas de exercício e balneários;

**Aqui mantemos os nossos alunos  
+ Ativos + Saudáveis e + Felizes!**

# HORÁRIO

## FITNESS

**+ATIVO**  
**+SAUDÁVEL**  
**+FELIZ**

ANO LETIVO 2024/2025

HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09H30		GINÁSTICA SÊNIOR AUDITÓRIO PIMPÕES			GINÁSTICA SÊNIOR AUDITÓRIO PIMPÕES
10H00	PILATES AUDITÓRIO PIMPÕES		PILATES AUDITÓRIO PIMPÕES	ZUMBA GOLD AUDITÓRIO PIMPÕES	
10H15					PILATES AUDITÓRIO PIMPÕES
11H00					
19H30	ZUMBA AUDITÓRIO PIMPÕES  TREINO FUNCIONAL GINÁSIO PISCINAS MUNICIPAIS	TREINO FUNCIONAL GINÁSIO PISCINAS MUNICIPAIS	PILATES AUDITÓRIO PIMPÕES  TREINO FUNCIONAL GINÁSIO PISCINAS MUNICIPAIS	ZUMBA AUDITÓRIO PIMPÕES  TREINO FUNCIONAL GINÁSIO PISCINAS MUNICIPAIS	19H10* TREINO FUNCIONAL GINÁSIO PISCINAS MUNICIPAIS
20H30	PILATES AUDITÓRIO PIMPÕES				