

# PREÇÁRIO AULAS GINÁSIO *Benfica*

ÉPOCA  
2024-2025



DESPORTO  
EM BENFICA



## AULAS EM GRUPO

1 x SEMANA	2 x SEMANA	RECOMENDADO 3 x SEMANA	4 x SEMANA	5 AULAS/SEMANA	6 AULAS/SEMANA
15,10€ MÊS	21,60€ MÊS	28,00€ MÊS	34,50€ MÊS	41,00€ MÊS	45,30€ MÊS
LIVRE TRÂNSITO <sup>(3)</sup>					32,30€ MÊS

## TREINO PERSONALIZADO

1 SESSÃO INDIVIDUAL	1 SESSÃO 2 UTENTES	5 SESSÕES INDIVIDUAIS	5 SESSÕES 2 UTENTES	10 SESSÕES INDIVIDUAIS	10 SESSÕES 2 UTENTES
37,70€	64,70€	172,50€	291,10€	323,40€	539,00€

INSCRIÇÃO 27,00€<sup>(1)</sup>

RENOVAÇÃO 16,20€

SEGURO 3,80€

CARTÃO 5,40€<sup>(2)</sup>

DESCONTO FAMÍLIA 25%

APENAS AULAS DE GRUPO EXCETO  
LIVRE TRÂNSITO GINÁSIO/PISCINA

(1) Redução de 50% a partir do mês de maio, e isenção em julho. Inclui cartão.

(2) 2ª via / Regime de natação livre.

(3) Livre trânsito de Ginásio tem acesso a horário parcial da Piscina (12H00-17H00), mediante aprovação de teste de natação.

Utentes com inscrição válida/mensalidades em dia até ao final da época anterior e que renovem a inscrição até ao último dia útil do mês de setembro.

O custo do cartão apenas se aplica em caso de extravio.

O mês de julho de 2024 é pago adiantado na segunda e terceira mensalidade. Inscrição/renovação portador cartão B 20% de desconto (cartão disponível na App Bairro de Benfica).

Atestados médicos deverão ser entregues até ao 5º dia útil do mês seguinte.

INFORMAÇÕES  
217 123 004

PARA SEGURANÇA DE TODOS, CUMpra AS NORMAS DE ACESSO E UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES  
DO COMPLEXO DESPORTIVO. SIGA TODAS AS INSTRUÇÕES E SINALETICA DO ESPAÇO.

BAIRRO  
DE BENFICA  
LISBOA.ORIGINAL.

JUNTA  
DE FREGUESIA

# HORÁRIO

AULAS GINÁSIO *Benfica*  
ÉPOCA 2024-2025

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
07:45-08:25 PILATES	07:45-08:25 PILATES	07:45-08:25 TOTAL CONDICIONAMENTO	07:45-08:25 PILATES		
08:30-09:10 POWER WORKOUT	08:30-09:10 CIRCUITO	08:30-09:10 CARDIO WORKOUT	08:30-09:10 CIRCUITO	08:30-09:10 PILATES	
09:15-09:55 PILATES	09:15-09:55 LOCALIZADA	09:15-09:55 PILATES	09:15-09:55 RITBOX	09:15-09:55 ZUMBA GLÚTEOS/CORE	09:00-09:40 PILATES
09:55-10:35 PILATES	10:00-10:30 BENFICA ATIVA TURMA 1	09:55-10:35 PILATES			09:45 CLUBE CORRIDA E CAMINHADA MONSANTO
10:40-11:20 GINÁSTICA SÉNIOR	10:30-11:00 BENFICA ATIVA TURMA 2	10:40-11:20 GINÁSTICA SÉNIOR		10:30-11:10 GINÁSTICA SÉNIOR	10:30-11:30 PARKOUR TURMA 1
	12:30-13:10 IOGA		12:30-13:10 IOGA		11:30-12:30 PARKOUR TURMA 2
13:00-13:40 ZUMBA		13:00-13:40 ZUMBA GLÚTEOS/CORE			12:00-12:40 IOGA G3
					12:30-13:30 PARKOUR TURMA 3
					13:30-14:30 PARKOUR TURMA 4
	17:40-18:20 PARKOUR TURMA 1	17:30-18:10 PILATES	18:00-18:40 PILATES	17:30-18:10 PILATES	4ª FEIRA
18:40-19:20 IOGA G3	18:20-19:00 PARKOUR TURMA 2	18:15-18:55 LOCALI- ZADA	18:20-19:00 PILATES G3	18:15-18:55 GAP	GINÁSTICA PARA bebés
19:00-19:40 PILATES	19:00-19:40 IOGA	18:40-19:20 CROSS FORCE	18:40-19:20 CROSS FORCE	18:20-19:00 PILATES G3	17:20-18:00 G3
19:40-20:20 STEP LOCAL		19:05-19:45 ZUMBA	19:05-19:45 ZUMBA	18:15-18:55 TOTAL CONDICIONAMENTO	18:00-18:40 G3
		19:45-20:25 STEP LOCAL	19:45-20:25 STEP LOCAL	19:00-19:40 IOGA	GINÁSTICA infantil
				19:00-19:40 ZUMBA	17:45-18:25
20:30-21:30 AIKIDO		20:30-21:30 AIKIDO	20:30-21:30 AIKIDO		18:25-19:05

DESPORTO  
EM BENFICA



BAIRRO  
DE BENFICA  
LISBOA.ORIGINAL.

JUNTA  
DE FREGUESIA

# PREÇÁRIO AULAS GINÁSIO *Benfica*

ÉPOCA  
2024-2025



DESPORTO  
EM BENFICA

## AULAS EM GRUPO

1 x SEMANA	2 x SEMANA	RECOMENDADO 3 x SEMANA	4 x SEMANA	5 AULAS/SEMANA	6 AULAS/SEMANA
15,10€ MÊS	21,60€ MÊS	28,00€ MÊS	34,50€ MÊS	41,00€ MÊS	45,30€ MÊS
LIVRE TRÂNSITO <sup>(3)</sup>					32,30€ MÊS

## TREINO PERSONALIZADO

1 SESSÃO INDIVIDUAL	1 SESSÃO 2 UTENTES	5 SESSÕES INDIVIDUAIS	5 SESSÕES 2 UTENTES	10 SESSÕES INDIVIDUAIS	10 SESSÕES 2 UTENTES
37,70€	64,70€	172,50€	291,10€	323,40€	539,00€

INSCRIÇÃO 27,00€<sup>(1)</sup>

RENOVAÇÃO 16,20€

SEGURO 3,80€

CARTÃO 5,40€<sup>(2)</sup>

DESCONTO FAMÍLIA 25%

APENAS AULAS DE GRUPO EXCETO  
LIVRE TRÂNSITO GINÁSIO/PISCINA

(1) Redução de 50% a partir do mês de maio, e isenção em julho. Inclui cartão.

(2) 2ª via / Regime de natação livre.

(3) Livre trânsito de Ginásio tem acesso a horário parcial da Piscina (12H00-17H00), mediante aprovação de teste de natação.

Utentes com inscrição válida/mensalidades em dia até ao final da época anterior e que renovem a inscrição até ao último dia útil do mês de setembro.

O custo do cartão apenas se aplica em caso de extravio.

O mês de julho de 2024 é pago adiantado na segunda e terceira mensalidade. Inscrição/renovação portador cartão B 20% de desconto (cartão disponível na App Bairro de Benfica).

Atestados médicos deverão ser entregues até ao 5º dia útil do mês seguinte.

INFORMAÇÕES  
217 123 004

PARA SEGURANÇA DE TODOS, CUMpra AS NORMAS DE ACESSO E UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES  
DO COMPLEXO DESPORTIVO. SIGA TODAS AS INSTRUÇÕES E SINALETICA DO ESPAÇO.

BAIRRO  
DE BENFICA  
LISBOA.ORIGINAL.

JUNTA  
DE FREGUESIA

# HORÁRIO

AULAS GINÁSIO *Benfica*  
ÉPOCA 2024-2025

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
07:45-08:25 PILATES	07:45-08:25 PILATES	07:45-08:25 TOTAL CONDICIONAMENTO	07:45-08:25 PILATES		
08:30-09:10 POWER WORKOUT	08:30-09:10 CIRCUITO	08:30-09:10 CARDIO WORKOUT	08:30-09:10 CIRCUITO	08:30-09:10 PILATES	
09:15-09:55 PILATES	09:15-09:55 LOCALIZADA	09:15-09:55 PILATES	09:15-09:55 RITBOX	09:15-09:55 ZUMBA GLÚTEOS/CORE	09:00-09:40 PILATES
09:55-10:35 PILATES	10:00-10:30 BENFICA ATIVA TURMA 1	09:55-10:35 PILATES			09:45 CLUBE CORRIDA E CAMINHADA MONSANTO
10:40-11:20 GINÁSTICA SÉNIOR	10:30-11:00 BENFICA ATIVA TURMA 2	10:40-11:20 GINÁSTICA SÉNIOR		10:30-11:10 GINÁSTICA SÉNIOR	10:30-11:30 PARKOUR TURMA 1
	12:30-13:10 IOGA		12:30-13:10 IOGA		11:30-12:30 PARKOUR TURMA 2
13:00-13:40 ZUMBA		13:00-13:40 ZUMBA GLÚTEOS/CORE			12:00-12:40 IOGA G3
					12:30-13:30 PARKOUR TURMA 3
					13:30-14:30 PARKOUR TURMA 4
	17:30-18:10 PILATES	17:30-18:10 PILATES	17:30-18:10 MIND & BODY		
18:40-19:20 IOGA G3	18:20-19:00 PARKOUR TURMA 2	18:15-18:55 LOCALI- ZADA	18:20-19:00 PILATES G3	18:15-18:55 GAP	18:20-19:00 PILATES G3
19:00-19:40 PILATES	19:00-19:40 IOGA	18:40-19:20 CROSS FORCE	19:05-19:45 ZUMBA	19:00-19:40 IOGA	18:15-18:55 TOTAL CONDICIONAMENTO
19:40-20:20 STEP LOCAL		19:45-20:25 STEP LOCAL		19:00-19:40 ZUMBA	
20:30-21:30 AIKIDO		20:30-21:30 AIKIDO			

### 4ª FEIRA

#### GINÁSTICA PARA bebés

17:20-18:00 G3

18:00-18:40 G3

#### GINÁSTICA infantil

17:45-18:25

18:25-19:05



BAIRRO  
DE BENFICA  
LISBOA.ORIGINAL.

JUNTA  
DE FREGUESIA