

# PREÇÁRIO AULAS GINÁSIO *Benfica*

ÉPOCA  
2025-2026



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 37,70€	1 SESSÃO 2 UTENTES 64,70€	5 SESSÕES INDIVIDUAIS 172,50€	5 SESSÕES 2 UTENTES 291,10€	10 SESSÕES INDIVIDUAIS 323,40€	10 SESSÕES 2 UTENTES 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 2026 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 SINALÉTICA DO ESPAÇO.



# HORÁRIO

AULAS GINÁSIO *Benfica*  
ÉPOCA 2025-2026

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	08:30-09:40 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	08:45 CLUBE CORRIDA E CAMINHADA MONSANTO
09:55-10:35 PILATES	10:00-10:30 BENFICA ATIVA TURMA 1	09:55-10:35 PILATES			10:30-11:30 PARKOUR TURMA 1
10:40-11:20 GINÁSTICA SÊNIOR	10:30-11:00 BENFICA ATIVA TURMA 2	10:40-11:20 GINÁSTICA SÊNIOR		10:30-11:10 GINÁSTICA SÊNIOR	11:30-12:30 PARKOUR TURMA 2
	12:30-13:10 IYOGA		12:30-13:10 IYOGA		12:00-12:40 IYOGA G3
13:00-13:40 ZUMBA		13:00-13:40 ZUMBA GLÚTEOS/CORE			12:30-13:30 PARKOUR TURMA 3
	17:30-18:10 PARKOUR TURMA 1				13:30-14:00 PARKOUR TURMA 4
	18:10-18:50 PARKOUR TURMA 2	17:30-18:10 PILATES	18:00-18:40 PILATES	17:30-18:10 PILATES	2ª FEIRA GINÁSTICA PARA bebês 17:20-18:00 G3 18:00-18:40 G3
18:40-19:20 IYOGA G3	18:50-19:30 PARKOUR TURMA 3 INÍCIO EM ABRIL	18:15-18:55 LOCALIZADA	18:20-19:00 PILATES G3	18:15-18:55 GAP	
19:30-20:10 PILATES	18:00-18:40 IYOGA	18:40-19:20 CROSS FORCE	18:05-18:45 ZUMBA	18:20-19:00 PILATES G3	4ª FEIRA GINÁSTICA infantil 17:45-18:25 18:25-19:05
20:10-20:50 STEP LOCAL	18:00-18:40 IYOGA	18:45-20:25 STEP LOCAL	18:00-18:40 IYOGA	18:15-18:55 TOTAL CONDICIONAMENTO	
				18:00-18:40 ZUMBA	
20:50-21:50 AIKIDO		20:30-21:30 AIKIDO			



DESPORTO  
EM BENFICA



# PREÇÁRIO AULAS GINÁSIO *Benfica*

ÉPOCA  
2025-2026



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 37,70€	1 SESSÃO 2 UTENTES 64,70€	5 SESSÕES INDIVIDUAIS 172,50€	5 SESSÕES 2 UTENTES 291,10€	10 SESSÕES INDIVIDUAIS 323,40€	10 SESSÕES 2 UTENTES 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) 2º 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 2026 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 SINALÉTICA DO ESPAÇO.



# HORÁRIO

AULAS GINÁSIO *Benfica*  
ÉPOCA 2025-2026

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			08:45 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 IYOGA		12:30-13:10 IYOGA		11:30-12:30 PARKOUR TURMA 2
13:00-13:40 ZUMBA		13:00-13:40 ZUMBA GLÚTEOS/CORE			12:00-12:40 IYOGA G3
	17:30-18:10 PILATES	17:30-18:10 PILATES	17:30-18:10 PILATES	17:30-18:10 MIND & BODY	2ª FEIRA GINÁSTICA PARA bebés 17:20-18:00 G3 18:00-18:40 G3
18:40-19:20 IYOGA G3	18:50-19:30 PARKOUR TURMA 3 INÍCIO EM ABRIL	18:15-18:55 LOCALIZADA	18:00-18:40 PILATES	18:15-18:55 GAP	
19:30-20:10 PILATES	18:20-19:00 PILATES G3	18:40-19:20 CROSS FORCE	18:05-18:45 ZUMBA	18:20-19:00 PILATES G3	
20:10-20:50 STEP LOCAL	19:00-19:40 IYOGA	19:05-19:45 ZUMBA	19:45-20:25 STEP LOCAL	18:15-18:55 TOTAL CONDICIONAMENTO	
		20:30-21:30 AIKIDO		19:00-19:40 IYOGA	4ª FEIRA GINÁSTICA infantil 17:45-18:25 18:25-19:05
20:50-21:50 AIKIDO				19:00-19:40 ZUMBA	



DESPORTO  
EM BENFICA

