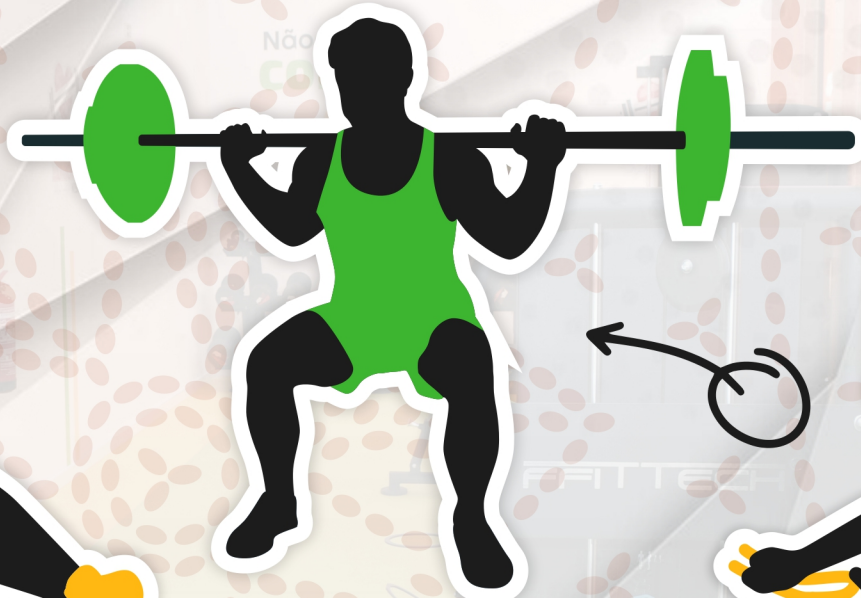


Início a
17
NOV



**GINASIO
MUNICIPAL
NISA**

AULAS DE GRUPO

2025/2026

Normas de participação:

- > Aulas Limitadas a 12 vagas cada, à exceção do CYCLING que contará com 11 vagas;
- > Mais informações em:
www.cm-nisa.pt

> PILATES

19H00 SEGUNDA-FEIRA
19H00 QUINTA-FEIRA

> CIRCUITO FUNCIONAL

19H00 TERÇA-FEIRA
12H45 SEXTA-FEIRA

> TABATA

12H45 QUARTA-FEIRA
18H00 SEXTA-FEIRA

> CYCLING

19H00 QUARTA-FEIRA
11H00 SÁBADO



CÂMARA
MUNICIPAL
NISA



nisa
énisa é nasso



AULAS DE GRUPO



> PILATES

19H00 SEGUNDA-FEIRA
19H00 QUINTA-FEIRA

> CIRCUITO FUNCIONAL

19H00 TERÇA-FEIRA
12H45 SEXTA-FEIRA

> TABATA

12H45 QUARTA-FEIRA
18H00 SEXTA-FEIRA

> CYCLING

19H00 QUARTA-FEIRA
11H00 SÁBADO

Normas de participação:

> Mais informações em:
www.cm-nisa.pt

> Horários:

- > **PILATES:** Segunda e Quinta-feira às 19h00;
- > **CIRCUITO FUNCIONAL:** Terça-feira às 19h00 e Sexta-feira às 12h45;
- > **TABATA:** Quarta-feira às 12h45 e Sexta-feira às 18h00
- > **CYCLING:** Quarta-feira às 19h e Sábado às 11h00;

> As aulas acima indicadas deverão respeitar as seguintes normas de participação, a saber:

- > Terão início a 17 de novembro de 2025;
- > Limitadas a 12 vagas cada, à exceção do CYCLING que contará com 11 vagas;
- > As vagas serão preenchidas por ordem de chegada até ao início das aulas, mediante levantamento de uma senha de participação na receção e que será posteriormente entregue ao professor;
- > Apenas poderão ter acesso às aulas de grupo os utilizadores inscritos no Ginásio Municipal e com cartão carregado com plano de 15 ou 30 sessões;
- > Por cada aula de grupo realizada será descontada uma sessão;
- > Antes da realização da aula de grupo, dar entrada no torniquete;
- > Deverão ser cumpridos os horários estabelecidos pela Direção Técnica do Ginásio Municipal, não podendo integrar as aulas depois das mesmas começarem, de modo a não perturbar o seu normal funcionamento.



CÂMARA
MUNICIPAL
NISA

