



2026/2027



**GINÁSIO
MUNICIPAL**



NISA

GINÁSIO
MUNICIPAL
NISA

GINÁSIO
MUNICIPAL
NISA

GINÁSIO
MUNICIPAL
NISA

GINÁSIO
MUNICIPAL
NISA

GINÁSIO
MUNICIPAL
NISA



> PILATES

12H45 TERÇA-FEIRA
19H00 QUINTA-FEIRA

> CIRCUITO FUNCIONAL

12H45 QUARTA-FEIRA
19H00 SEXTA-FEIRA

> TABATA

19H00 TERÇA-FEIRA
12H45 SEXTA-FEIRA

> CYCLING

19H00 SEGUNDA-FEIRA
19H00 QUARTA-FEIRA



Aulas de Grupo

2026/2027 >>>

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



CÂMARA
MUNICIPAL
NISA



nisa
ensaio

Aulas de Grupo

2026/2027 >>>



> PILATES

12H45 TERÇA-FEIRA
19H00 QUINTA-FEIRA

> CIRCUITO FUNCIONAL

12H45 QUARTA-FEIRA
19H00 SEXTA-FEIRA

> TABATA

19H00 TERÇA-FEIRA
12H45 SEXTA-FEIRA

> CYCLING

19H00 SEGUNDA-FEIRA
19H00 QUARTA-FEIRA

Normas de participação:

> Mais informações em:
www.cm-nisa.pt

> Horários:

- > **PILATES:** Terça-feira às 12h45 e quinta-feira às 19h00;
- > **CIRCUITO FUNCIONAL:** Quarta-feira às 12h45 sexta-feira às 19h00;
- > **TABATA:** Terça-feira às 19h00 e sexta-feira às 12h45
- > **CYCLING:** Segunda e quarta-feira às 19h;

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

- > 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

