

GINÁSIO JFB ÉPOCA 2018-2019

| 2ª feira | | 3ª feira | | 4ª feira | | 5ª feira | | 6ª feira | | Sábado | |
|--|------------------------------|---------------------------|----|--|----------------------------|--------------------------------------|----|--|----------------------------|--|----|
| G1 | G2 | G1 | G2 | G1 | G2 | G1 | G2 | G1 | G2 | G1 | G2 |
| 08:00-08:30 Cardio Power | | | | 08:00-08:30 Cardio Power | | | | 08:00-08:45 Pilates | | | |
| 08:30-09:15 Pilates | | 08:30-09:15 Circuito | | 08:30-09:15 Pilates | 09:00-09:45 TRX | 08:30-09:15 Circuito | | | | | |
| 09:45-10:30 Circuito | | 09:15-10:00 Localizada | | 09:45-10:30 Circuito | | 09:15-10:00 Localizada | | | | 09:00-10:30 Parkour | |
| 10:30-11:15 Ginástica Sénior ⁽¹⁾ | | | | 10:30-11:15 Ginástica Sénior ⁽¹⁾ | | | | 10:30-11:15 Ginástica Sénior ⁽¹⁾ | | 10:30-11:15 loga | |
| | | 12:30-13:15 loga | | | | 12:30-13:15 loga | | | | 11:00-11:45 Mind & Body | |
| 13:00-13:45 Zumba | | | | 13:00-13:45 Zumba | | | | 13:00-13:45 Localizada | | 11:45-13:00 Zumba | |
| | | | | 16:30-17:15 Ginástica Sénior ⁽¹⁾ | | | | 16:30-17:15 Ginástica Sénior ⁽¹⁾ | | DOMINGO Ginástica para bebés 10:00-10:40 6 a 18 Meses 10:40-11:20 18 a 28 Meses 11:20-12:00 28 a 40 Meses | |
| 18:00-18:45 loga Kids (G3) | | 17:45-18:30 Pilates | | 17:45-18:30 Ginástica Infantil ⁽¹⁾ | 17:45-18:30 Pilates | 17:45-18:30 Pilates | | 17:45-18:30 Ginástica Infantil ⁽¹⁾ | 17:45-18:30 Pilates | | |
| 18:30-19:15 Mind & Body | | 18:30-19:15 Zumba | | 18:30-19:15 Ginástica Infantil ⁽¹⁾ | 18:30-19:15 Localizada | 18:30-19:15 Zumba | | 18:30-19:15 Ginástica Infantil ⁽¹⁾ | 18:30-19:15 Localizada | | |
| | | | | 18:30-19:15 Pilates (G3) | | | | | | | |
| 19:15-20:00 Step Local | 19:15-20:15 Judo Infantil | 19:15-20:00 GAP | | 19:15-20:00 Step Local | 19:15-20:00 Cross Force | 19:15-20:00 GAP | | 19:15-20:00 ABS/Core | 19:15-20:00 Cross Force | | |
| | | 19:00-20:00 loga (G3) | | 19:15-20:15 Judo Infantil (G3) | | 19:00-20:00 loga (G3) | | | | | |
| 20:00-20:45 Zumba | | 20:00-20:45 loga | | 20:00-20:45 Zumba | | 20:15-21:45 Aikido ⁽¹⁾ | | 20:00-20:45 Zumba | | | |
| 20:45-22:15 Aikido ⁽¹⁾ | | | | | | | | | | | |

⁽¹⁾ Atividade não incluída no Livre Trânsito Ginásio

A NOSSA OBRA SÃO AS PESSOAS

DESPORTO É EM BENFICA

BENFICA
Junta de Freguesia

