

ATIVIDADES TERRA

PREÇÁRIO ÉPOCA 2026/2027

ATIVIDADES DE FORMAÇÃO E MANUTENÇÃO	FREQUÊNCIA SEMANAL	MENSALIDADE
BALLET	1 X SEMANA 15,35€ 2 X SEMANA 25,58€ 3 X SEMANA 30,70€ 4 X SEMANA 35,81€ 5 X SEMANA 40,93€	
BODY POWER		
CARDIO/TABATA		
CHI KUNG		
GLÚTEOS		
CYCLE		
KID'S GYM		
PILATES		
POWER FIT		
ZUMBA		
SALA DE EXERCÍCIO		
YOGA		

DESCONTOS AGREGADO FAMILIAR	2.º UTILIZADOR	25%
	3.º UTILIZADOR E SEGUINTE	50%

TAXA DE INSCRIÇÃO	20,47€
TAXA DE RENOVAÇÃO	15,35€
CARTÃO DE UTENTE (2.ª VIA)	5,12€

Aceda aqui para efetuar a sua inscrição

FITNESS / DANÇA / ATIVIDADES GÍMNICAS SALA DE EXERCÍCIO / ARTES MARCIAIS

ÉPOCA 2026/2027

ATIVIDADES DE FORMAÇÃO E MANUTENÇÃO	FREQUÊNCIA SEMANAL		HORA	DURAÇÃO
BALLET I (3/6 anos)	1x semana	Sábado	09h30	50 min.
BALLET I (3/6 anos)	2x semana	3.ª e 5.ª feira	17h40	50 min.
BALLET II (+7 anos)	2x semana	3.ª e 5.ª feira	18h30	50 min.
BALLET (APF)	2x semana	3.ª e 5.ª feira	19h20	50 min.
BODY POWER	1x semana	3.ª ou 5.ª feira	13h00	50 min.
CARDIO/TABATA	1x semana	3.ª ou 5.ª feira	19h00	50 min.
CHI KUNG	1x semana	2.ª ou 6.ª feira	10h30	50 min.
CYCLE	1x semana	4.ª feira	19h00	50 min.
CYCLE	1x semana	6.ª feira	18h30	50 min.
GLÚTEOS	1x semana	2.ª feira	19h30	50 min.
KID'S GYM (+3)	1x semana	2.ª, 4.ª ou 6.ª feira	17h20	50 min.
KID'S GYM (+8)	2x semana	2.ª e 6.ª feira	18h10	50 min.
PILATES	1x semana	2.ª ou 4.ª feira	17h40	50 min.
	1x semana	3.ª ou 5.ª feira	10h30	50 min.
	1x semana	4.ª ou 6.ª feira	12h00	50 min.
	1x semana	2.ª ou 5.ª feira	13h00	50 min.
	1x semana	3.ª ou 5.ª feira	18h00	50 min.
PILATES - CAPARICA	1x semana	4.ª ou 6.ª feira	17h40	50 min.
	1x semana	4.ª ou 6.ª feira	18h30	50 min.
	1x semana	6.ª feira	12h45	50 min.
	1x semana	Sábado	11h20	50 min.
	1x semana	3.ª ou 5.ª feira	18h00	50 min.
POWER FIT - CAPARICA	1x semana	2.ª ou 4.ª feira	12h45	50 min.
ZUMBA	1x semana	2.ª feira	20h30	50 min.
	1x semana	Sábado	10h00	50 min.
SALA DE EXERCÍCIO	1x semana	2.ª a 6.ª feira	7h30-21h30	60 min.
(requer marcação prévia)	1x semana	Sábado	8h00-14h00	60 min.
YOGA	1x semana	2.ª ou 4.ª feira	20h00	50 min.
	1x semana	3.ª ou 5.ª feira	16h00	50 min.
	1x semana	Sábado	09h00	50 min.
YOGA CRIANÇAS (+6)	1x semana	Sábado	10h30	50 min.
YOGA - CAPARICA	1x semana	3.ª ou 5.ª feira	12h45	50 min.

Aceda aqui para efetuar a sua inscrição