GINÁSIO MUNICIPAL NISA

2026/2027



novos **HORÁRIOS** DISPONÍVEIS!

> PILATES
12H45 TERÇA-FEIRA
19H00 QUINTA-FEIRA

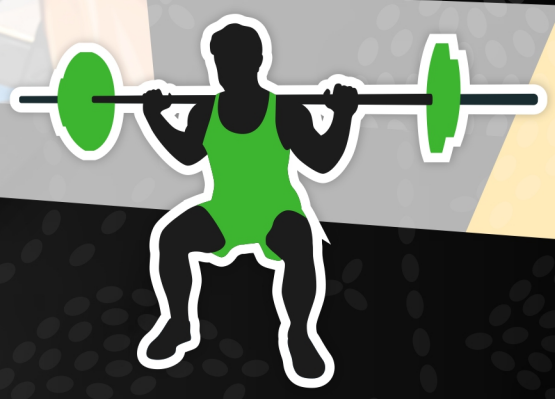
> CIRCUITO FUNCIONAL
12H45 QUINTA-FEIRA
19H00 SEXTA-FEIRA

> 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 énisa énosso

Aulas de Grupo

2026/2027

GINASIO MUNICIPAL NISA

PILATES
12H45 TERÇA-FEIRA
19H00 QUINTA-FEIRA

CIRCUITO FUNCIONAL
12H45 QUINTA-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:** Quinta-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 acimas 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.

2026/2027

CÂMARA MUNICIPAL NISA

nisa énisa énosso