



## Actividades de Ginásio 2010/11

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sáb.
Fitness	Musculação	10:00/13:00 14:00/21:30	10:00/13:00 14:00/21:30	10:00/13:00 14:00/21:30	10:00/13:00 14:00/21:30	10:00/13:00 14:00/21:30	10:00/13:00 14:00/19:00
		14:30/21:30	14:30/21:30	14:30/21:30	14:30/21:30	14:30/21:30	14:30/19:00
	Reed. postural	17:30/18:30					
	Manutenção	18:30/19:30	17:15/18:15		17:30/18:20 18:00/18:50		
	Pilates				16:45/17:35		
Yoga		11:00/11:50				12:00/12:50	
Ballet*	Primary 5/6anos			17:00/17:45		17:00/17:45	
	Gr. II		17:45/18:30			17:45/18:30	
	Gr. III			17:45/18:30		18:30/19:30	
	Gr. IV		18:30/19:15	18:30/19:30			
	Gr. VI	19:30/20:30			20:00/21:00		
Play Gym		17:30/18:30		17:30/18:30		17:30/18:30	
Dança			19:15/20:05		19:00/19:50		
Karaté	> 5 ≤ 13	18:30/19:30		18:30/19:30		18:30/19:30	
	> 13**	19:30/21:00		19:30/21:00		19:30/21:00	
Acrobática	Formação	18:30/20:00		18:30/20:00		18:30/20:00	
	Comp.	19:30/21:30		19:30/21:30		19:30/21:30	
Kung Fu Gzero	Kung Fu < 15		19:00/20:00		19:00/20:00		
	Kung Fu > 15**		20:00/22:00		20:00/22:00		
	Gzero						11:00/13:30
Aikido**		20:30/22:00		19:30/21:00		19:30/21:00	
Kick Boxing			20:00/21:00		20:00/21:00		11:30/12:30
Kempo			19:00/20:00		19:00/20:00		10:30/11:30

Apenas fazem exame de Primary os alunos que completem 6 anos até 31 de Dezembro. O horário de Ballet poderá sofrer alterações.

*O corpo humano foi projectado para o exercício e não para a inactividade.*

*Respeitando o projecto reduzimos:*

- o risco de morte prematura;
- o risco de morte por doença cardíaca;
- o risco do desenvolvimento de diabetes;
- o risco do desenvolvimento de hipertensão arterial;
- o risco do desenvolvimento do cancro de cólon.

Reduz sentimentos de depressão e ansiedade.

Auxilia o controle de peso.

Ajuda a construir e manter saudáveis ossos, músculos e articulações.

Ajuda os idosos a tornarem-se mais fortes e mais aptos.

Promove bem-estar psicológico.

**Faça desporto... Conosco.**

R. do Estrela e Vigorosa Sport, 604  
4200-286 Porto

Tel. 225020270  
962041597

[www.evs.pt](http://www.evs.pt)

MODALIDADE		MENS	MODALIDADE	MENS.	
Ballet	Primary	32,00€	Fitness * (modo livre) Senhas avulso Livro de 10 senhas	30,00€ 5,00€ 45,00€	
	Gr. II	37,00€	Dança	25,00€	
	Gr. III	37,00€	Aikido	30,00€	
	Gr. IV Gr. VI	44,00€	Kempo	30,00€	
Karaté (Gojo Ryu)	> 5 ≤ 13	32,00€	Kick Boxing	30,00€	
	> 13	37,00€	Kempo + Kick Boxing	40,00€	
Play Gym	1 aula/sem.	17,00€	Acrobática formação e competição	30,00€	
	2 aula/sem.	22,00€	Kung Fu Gzero	Kung Fu / Gzerinho < 15	32,00€
	3 aula/sem.	27,00€		Kung Fu / Gzero > 15	36,00€
Yoga	1 aula/sem.	32,00€	Gzero	Kung Fu > 15	26,00€
	2 aula/sem.	46,00€		Gzero > 15	16,00€
	3 aula/sem.	62,00€			

Taxa de inscrição geral - Seguro incluído	12,00€
Taxa de inscrição. Play Gym - Seguro incluído + Insc. na Federação	20,00€
Taxa de inscrição Acrobática - Seguro incluído + Insc. na Federação	20,00€



# MODALIDADES DE COMPETIÇÃO

# Ténis

MODALIDADES	IDAD./ESCL.	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	LOCAL	MENSALIDADES
Andebol*	Bambis (6-8 anos) Mínis (9-10anos) Infantis (11-12 anos) Iniciados (13-14 anos) Juvenis (15-17 anos) Guarda Redes (Inf./Inic./ Juv.)	----- 18:30/20:00 19:45/21:15 19:30/21:30 18:00/19:00	----- 9:00/12:00 15:00/19:00 18:00/24:00 18:00/19:30	----- 18:30/19:30 18:30/20:00 18:45/20:15 19:30/21:30	----- 9:00/12:00 15:00/19:00 17:00/18:00 18:00/24:00 18:00/19:30	----- 18:30/19:30 18:30/20:00 18:45/20:15 19:30/21:30	----- 9:00/11:00 9:00/11:00	Pavilhão EVS	15,00€ 20,00€ 25,00€ 25,00€ 25,00€ -----
Ténis**	Competição	9:00/12:00 15:00/19:00	9:00/12:00 15:00/19:00	9:00/12:00 15:00/19:00	9:00/12:00 15:00/19:00	9:00/12:00 15:00/19:00		Court cobertos	A definir
Hóquei Patins* Masculino	Patinação	21:30/23:30	18:00/24:00		17:00/18:00 18:00/24:00	11:00/13:00 11:00/13:00		Pavilhão	15,00€ 20,00€ 22,50€ -----
Desporto Adaptado	Competição							Ginásio A	-----

\* Necessária autorização do Professor/Treinador \*\* Nível atingido por convite do Clube  
Horário definido entre atleta e treinador

## Inscrições:

Andebol  
Todos os escalões - 20€  
Hóquei Patins  
Patinagem 12€  
Infantis e Iniciados 20€  
Juniors 30€

Ténis  
(a definir)

Curso	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
<b>Infor. / Sensibilização</b> <b>*Mini-Ténis (5/ 8 anos)</b> <b>Nível 1</b>	18H	18H	18H	18H	18H	-
<b>*Aprend. / Habilitação (&gt;9 anos)</b> <b>Nível 2 e 3</b>	10H 15H às 19H	10H 15H às 19H	10H 15H às 19H	10H 15H às 19H	10H 15H às 19H	15H às 19H
<b>*Orientação/ Formação Nível 4</b>	11H 15H às 19H	11H 15H às 19H	11H 15H às 19H	11H 15H às 19H	11H 15H às 19H	16H
<b>*Orientação/ Formação Nível 5</b>	11H 15H às 19H	11H 15H às 19H	11H 15H às 19H	11H 15H às 19H	11H 15H às 19H	-
<b>Aulas Adultos</b>	-	-	19H	-	19H	-

\*Utilizam o campo coberto sempre que as condições climatéricas o exijam (chuva, frio, vento).

**Nota: Todos os alunos/jogadores da Escola de Ténis do EVS deverão ter licença da FPT.**

Mensalidade	Alunos/turma	1 aula/sem.	2 aula/sem.	3 aula/sem.	4 aula/sem.
Nível 1	8	22€	26€	---	---
Nível 2 e 3	9	25€	30€	35€	40€
Nível 4	8	---	35€	40€	45€
Nível 5	6	---	40€	45€	50€
Al. adultos	6	26€	33€	---	---
Grupo A/B	4 a 6	---	50€	60€	70€

Os Cooperantes alunos têm um desconto de 1 € na utilização dos campos de Terra.

Aulas particulares (1 hora)	Piso rápido	Terra batida
1 aluno	1 x 20 € = 20€	1 x 22 € = 22 €
2 alunos	2 x 12 € = 24€	2 x 14 € = 28 €
3 alunos	3 x 9 € = 27€	3 x 10 € = 30 €
4 alunos	4 x 8 € = 32€	4 x 9 € = 36 €

Taxa de insc. Ténis 1ª Vez - Seguro desportivo anual incluído + licença	20,00€
Taxa de insc. maiores 18 anos Ténis - Seguro desportivo anual incluído + licença	25,00€

Os preços e horários das modalidades de competição poderão sofrer alterações.