

AULAS DE GRUPO

1 - 14 MAIO 2025

2ªFeira

1	09 00	PERFORMANCE TIAGO- 45'	
1	10 00	MOVIMENTO LILLIAN- 20'	
1	11 15	SÉNIOR ATIVO TIAGO- 60'	
2	13 00	INDOORCYCLE DAVID- 45'	
1	18 00	MOBILITY DAVID- 20'	
3	18 00	T.FORÇA JOVENS HÉLDER- 60'	
1	18 30	TOTAL BODY DAVID- 40'	
3	19 00	JUDO - 4 AOS 7 LUCAS- 45'	
2	19 15	INDOORCYCLE DAVID- 45'	
3	19 45	KICKBOXING RICARDO- 45'	
1	20 00	YOGA JOANA- 60'	
3	20 30	KICKBOXING RICARDO- 45'	

3ªFeira

1	07 30	PERFORMANCE HÉLDER-	
1	09 30	YOGA JOANA- 60'	
1	13 00	FUNCIONAL STRONG HÉLDER- 40'	
1	14 00	PILATES CLINICO VANDA- 45'	
3	17 15	FUNCIONAL JÚNIOR 8-10A TOMÁS- 30'	
1	18 00	MOBILITY TIAGO- 20'	
1	18 20	POWERZUMBA SARA- 60'	
2	18 30	INDOORCYCLE ANABELA- 45'	
3	18 30	PILATES CLINICO VANDA- 45'	
1	19 20	PILATES ANABELA- 45'	

4ªFeira

2	07 30	INDOORCYCLE DAVID- 45'	
1	09 00	PILATES ANABELA- 60'	
1	10 00	MOVIMENTO CATARINA- 20'	
2	13 00	INDOORCYCLE DAVID- 45'	
3	17 30	T.FORÇA JOVENS CATARINA/GUILHERME 60'	
1	18 10	EXPRESS ABS PAULO- 20'	
3	18 15	BALLET MARIA COSTA- 45'	
1	18 30	MASTERPUMP PAULO- 45'	
3	19 00	DANÇA CRIATIVA MARIA COSTA - 45'	
2	19 15	INDOORCYCLE PAULO- 45'	
1	19 15	PILATES CLINICO MARIA- 45'	
3	19 45	KICKBOXING RICARDO- 45'	
1	20 00	YOGA JOANA- 60'	
3	20 30	KICKBOXING RICARDO- 45'	

5ªFeira

1	07 30	PERFORMANCE DAVID- 45'	
1	09 30	YOGA JOANA- 60'	
3	13 00	TRX DAVID- 40'	
1	14 00	PILATES CLINICO VANDA- 45'	
3	17 15	FUNCIONAL KIDS 4-7A LILLIAN- 30'	
3	17 50	ACTIVEBABY 6 MESES-3 ANOS LILLIAN- 30'	
1	18 00	MOBILITY TIAGO- 20'	
1	18 20	POWERZUMBA SARA- 60'	
2	18 30	INDOORCYCLE ANABELA- 45'	
3	18 30	PILATES CLINICO VANDA- 45'	
1	19 20	PILATES ANABELA- 45'	

6ªFeira

2	07 30	INDOORCYCLE DAVID- 45'	
1	09 00	PERFORMANCE TIAGO- 45'	
1	10 00	MOVIMENTO TIAGO- 20'	
1	11 00	SÉNIOR ATIVO SALA EXERCÍCIO	
1	13 00	YOGA JOANA- 60'	
3	17 30	T.FORÇA JOVENS HÉLDER- 60'	
1	18 15	MASTERPUMP PAULO- 45'	
3	19 00	JUDO -(+) 8 LUCAS- 45'	
2	19 00	INDOORCYCLE PAULO- 45'	
3	19 45	KICKBOXING RICARDO- 45'	
3	20 30	KICKBOXING RICARDO- 45'	

Sábado

1	09 00	PILATES CLINICO MARIA- 45'	
3	09 00	BALLET MARIA COSTA - 45'	
3	09 45	HIP-HOP MARIA COSTA - 45'	
1	10 00	LOCALIZADA ANABELA- 45'	
3	10 30	JUDO - 4 AOS 7 LUCAS- 45'	
2	11 00	INDOORCYCLE ANABELA- 45'	
3	11 15	JUDO -(+) 8 LUCAS- 45'	

Legenda

- FORÇA
- CURSO PILATES CLINICO
- CURSO KICKBOXING
- CORPO E MENTE
- AULAS ABERTAS KID'S
- TURMAS KID'S
- JUDO/BALLET/ ACTIVEBABY

TONIK.PT
219 499 500
sacavem@tonik.pt
912 031 755

MEGA DESAFIO
25 AULAS EM 30 DIAS
ACHAS QUE CONSEGUES???

LEVANTA O TEU CARTÃO NA RECEÇÃO

ATIVIDADES AQUÁTICAS

MAIO 2025



2ªF a 6ªF - 07h00 às 22h || **Sábados** - 08h30 às 13h15 e 15h às 18h45 || **Domingos e Feriados** - 08h30 às 13h

2ªFeira				3ªFeira				4ªFeira				5ªFeira				6ªFeira				Sábado				Domingo															
Pistas:	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4											
08:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA JÚNIOR 40'				07:30	NATAÇÃO +12A- ADULTOS LILLIAN/JÚNIOR- 40'				08:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				07:30	NATAÇÃO +12A- ADULTOS LILLIAN/JÚNIOR- 40'				08:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				08:50	HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'				08:50	HIDROGINÁSTICA JÚNIOR 40'								
					08:30	HIDROGINÁSTICA JÚNIOR 40'								08:30	HIDROGINÁSTICA JÚNIOR 40'								09:35	15-36m*	3-4a		09:35	06-36m*											
10:35	HIDROGINÁSTICA JÚNIOR 40'				10:35	HIDROGINÁSTICA JÚNIOR 40'				10:35	HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				10:35	HIDROGINÁSTICA JÚNIOR 40'				10:35	HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				10:15	06-14m*	4-5a		10:15	3-8a									
					11:15	MAMÃ COELHA -COLÉGIO JÚNIOR / HÉLDER				11:30	HIDROTERAPIA TURMA CATARINA- 40'				11:15	MAMÃ COELHA -COLÉGIO HUGO / JÚNIOR				11:30	HIDROTERAPIA TURMA CATARINA- 40'				11:00	6-8a	4-8a		11:00	4-8a									
12:10	HIDROGINÁSTICA JÚNIOR 40'								12:10	HIDROGINÁSTICA + SÊNIOR ATIVO CATARINA- 40'												11:40	9-12a	8-12a		11:40	9-12a												
14:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'								14:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA GREYCE- 40'												14:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA VITOR- 40'				12:20	+12A- ADULTOS HUGO / THIAGO	+12A- ADULTOS GREYCE		12:20	+12A- ADULTOS JÚNIOR							
15:30	HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				15:30	HIDROGINÁSTICA HUGO- 40'				15:30	HIDROGINÁSTICA GREYCE- 40'				15:30	HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'				15:30	HIDROGINÁSTICA VITOR- 40'				NATAÇÃO EM FAMÍLIA								Manhã - Não há Piscina Livre						
17:10	3-7a	4-8a			17:10	9-12a	9-12a			17:10	3-7a	4-8a			17:10	9-12a	9-12a			17:10	3-7a	4-8a			16:00- 17:45								Todas as aulas têm a duração de 40 min.						
																											a partir dos 6 meses								Bebês				
17:50	3-5a	4-8a	6-8a		17:50	6-8a	6-8a	6-10a	6-10a	17:50	3-5a	4-8a	6-10a		17:50	6-8a	6-8a	6-10a	6-10a	17:50	3-5a	4-8a			COM SUPERVISÃO E ORIENTAÇÃO								Pinguins - AMA1						
																											VITOR								Castores - AMA2				
18:35	9-12a	9-12a	9-12a		18:35	3-6a	4-8a			18:35	9-12a	9-12a	9-12a		18:35	12-36m	3-6a	4-8a	6-8a	18:35	9-12a	9-12a	9-12a			HIDROGINÁSTICA VITOR- 40'								Focas - Nível 1					
																											17:50								Golfinhos - Nível 2				
19:20	+12A- ADULTOS CATARINA	+12A- ADULTOS HÉLDER			19:20	+12A- ADULTOS CATARINA				19:20	+12A- ADULTOS VITOR	+12A- ADULTOS HÉLDER			19:20	+12A- ADULTOS CATARINA / VITOR				19:20	+12A- ADULTOS CATARINA / VITOR				Piscina Livre								Tubarões - Nível 3						
																											Manhã - Não há Piscina Livre								Hidroginástica				
20:10	HIDROGINÁSTICA CATARINA / HÉLDER / HUGO 40'				20:10	HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'				20:10	HIDROGINÁSTICA HÉLDER / VÍTOR- 40'				20:10	HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'												Tarde - 15h30- 18h45								Hidroterapia			

Piscina Livre
Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00
Tarde - 12h-14h30; 16h15- 17h50
Noite - 20h-21h50
Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50 17h10-17h50

Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00
Tarde - 12h-17h50
Noite - 21h-21h50
Condicionada: 20h-20h50; 17h10-17h50

Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00
Tarde - 12h-14h30; 16h15- 17h50
Noite - 20h-21h50
Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50 17h10-17h50

Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00
Tarde - 12h-17h50
Noite - 21h-21h50
Condicionada: 20h-20h50; 17h10-17h50

Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00
Tarde - 12h-14h30; 16h15- 17h50
Noite - 20h-21h50
Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50

Testes Natação 3-8 anos:
2ª a 6ª 17h10 e 17h50
*Condicionada: Pista Livre Conforme o Nº Alunos em Aulas