



SL BENFICA GINÁSTICA



A partir dos 3 anos

Inscribe-te

Play Gym, Expressão Gímnica, Ginástica Acrobática, Ginástica Rítmica, Trampolins e Tumbling, Saúde e Bem-Estar



Inscreve-te na Ginástica do Sport Lisboa e Benfica!

A ginástica é uma atividade que pode ser praticada desde muito cedo por ser considerada muito abrangente, e as possibilidades de movimento e expressão através da sua prática são imensas.

Escolhe entre as atividades que temos para ti: Ginástica Infantil, Rítmica, Expressão, Acrobática, Trampolins e Sénior. Cada aula está programada para o desenvolvimento integral, psicomotor e social do praticante adaptando-se às suas necessidades.

Play Gym

Constituem a principal atividade das classes as ações de base da ginástica nas componentes da mobilidade e flexibilidade, de modo a exercitar para a prática desportiva de qualquer outra modalidade no futuro.

Coordena a especialidade o Treinador Bruno Fragoso.

Expressão Gímnic

Fazem parte desta área as classes Formação Geral, Mixteens e Mixstica (grupos sujeitos a avaliação técnica na entrada) e danças Bollywood (12 anos em diante).

Todas com planos de desenvolvimento vocacionados para demonstrações e exibições nos mais variados eventos desportivos.

A Expressão Gímnic é coordenada por Rui Antunes.

Ginástica Acrobática

A Ginástica Acrobática é uma atividade que utiliza o acompanhamento musical aquando da prática dos exercícios, e que junta a execução de figuras de acrobacia em pares, duplas, trios, etc...

A área de acrobática tem como coordenadores, Bruno Fragoso e Beatriz Alexandre.

Ginástica Rítmica

A especialidade da rítmica inclui 3 grupos de representação: Babushkas, Matryoskas e Silhuetas.

A iniciação tem 2 níveis: Nível 1 e Nível 2

Grupos de formação direcionados a crianças a partir dos 6 anos.

Babushkas | Matryoskas

Vocacionadas para jovens ginastas, com ingresso por aprovação técnica.

Silhuetas

Dirigidas a ginastas selecionadas pela equipa de treinadores e com forte vocação para a representação. A Área de Rítmica é coordenada por Mariana Carvalho.

Trampolins e Tumbling

Especialidade da Ginástica, vocacionada para a prática competitiva de saltos acrobáticos nos Trampolins e Tumbling. A área de trampolins e tumbling é coordenada por João Castelo.

Saúde e Bem-Estar

Duas classes de Manutenção, “Os Madrugadores – Amílcar Oliveira” e “Sem Stress”, classes onde se trabalha a condição física geral do indivíduo, mantida e melhorada através da promoção de exercícios localizados de baixo impacto e com grande incidência cardiovascular. As classes têm como responsável João Carlos Morais.

TABELA DE PREÇOS

Sócio SLB	Sócio SLB Quota Modalidades	Não Sócio SLB
2/ 3/ e 4X Semana		
32 €	29 €	38 €

HORÁRIOS

Play Gym

GINÁSTICA INFANTIL 1

2.^a e 5.^a 17:45-18:30 Ginásio Estádio piso -2

GINÁSTICA INFANTIL 2

3.^a e 6.^a 18:45-19:30 Instituto Pupilos do Exército

Ginástica Acrobática

ACROBÁTICA NIVEL 1

3.^a 18:45-19:45 Instituto Pupilos do Exército

6.^a 18:45-19:45 Instituto Pupilos do Exército

ACROBÁTICA NIVEL 2

2.^a 18:45-19:45 Instituto Pupilos do Exército

5.^a 18:45-19:45 Instituto Pupilos do Exército

ACROBÁTICA NÍVEL 3 ACROTEENS*

4.^a 18:30-20:00 Instituto Pupilos do Exército

6.^a 19:30-21:00 Instituto Pupilos do Exército

ACROBÁTICA ACROÁGUIAS*

2.^a 19:30-21:00 Instituto Pupilos do Exército

4.^a 20:00-21:30 Instituto Pupilos do Exército

5.^a 19:30-21:00 Instituto Pupilos do Exército

Trampolins e Tumbling

PRÉ-COMPETIÇÃO*

2.^a, 4.^a e 5.^a 18:45-20:00 Instituto Pupilos do Exército

TRAMPOLINS E TUMBLING COMPETIÇÃO*

2.^a, 4.^a e 5.^a 20:00-21:30 Instituto Pupilos do Exército

3.^a 19:30-21:00 Instituto Pupilos do Exército

6.^a 19:30-21:00 Instituto Pupilos do Exército

Expressão Gímnica

FORMAÇÃO GERAL

4.^a 18:00-19:00 Zona Mista Estádio|piso -2

6.^a 18:00-19:00 Zona Mista Estádio|piso -2

Expressão Gímnica

MIXTEENS*

2.^a 18:45-20:15 Instituto Pupilos do Exército

4.^a e 6.^a 18:30-20:00 Instituto Pupilos do Exército

MIXSTICA*

2.^a 20:15-21:45 Instituto Pupilos do Exército

4.^a 20:00-21:30 Instituto Pupilos do Exército

6.^a 20:00-21:30 Instituto Pupilos do Exército

DANÇAS BOLLYWOOD

5.^a 20:00-21:30 Zona Mista Estádio|piso -2

Ginástica Rítmica

RÍTMICA NIVEL 1

2.^a 17:30-18:30 Instituto Pupilos do Exército

5.^a 17:30-18:30 Instituto Pupilos do Exército

RÍTMICA NIVEL 2

2.^a 18:30-19:30 Instituto Pupilos do Exército

5.^a 18:30-19:30 Instituto Pupilos do Exército

RÍTMICA MATRYOSHKAS*

2.^a 19:30-21:00 Instituto Pupilos do Exército

5.^a 19:45-21:15 Instituto Pupilos do Exército

RÍTMICA BABUSHKAS*

3.^a 18:30-20:00 Instituto Pupilos do Exército

4.^a e 6.^a 18:30-20:00 Instituto Pupilos do Exército

RÍTMICA EXIBIÇÃO SILHUETAS*

3.^a 20:00-21:30 Instituto Pupilos do Exército

4.^a e 6.^a 20:00-21:30 Instituto Pupilos do Exército

Saúde e Bem-Estar

SEM STRESS**

2.^a, 4.^a e 5.^a 19:00-20:00** Zona Mista Estádio|piso -2

MADRUGADORES

3.^a, 5.^a e 6.^a 07:00-08:00 Ginásio | Piso -2

* Entrada sujeita a avaliação técnica

** Só inicia na 5.^a quando houver 12 inscritos

* Entrada sujeita a avaliação técnica



PORTA 7 - COMPLEXO DE PISCINAS DO SPORT LISBOA E BENFICA
Av. Eusébio da Silva Ferreira
1500-313 Lisboa

T. 93 240 1904
(todos os dias das 9h às 20h)

modalidades@slbenfica.pt

