



SL BENFICA GINÁSTICA



A partir dos 3 anos

Inscribe-te

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



Inscribe-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.

Expressão Gímnica

Fazem parte desta área as classes Formação Geral, Mixteens e Mixstica (grupos sujeitos a avaliação técnica na entrada).

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

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...

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.

Trampolins e Tumbling

Especialidade da Ginástica, vocacionada para a prática competitiva de saltos acrobáticos nos Trampolins e Tumbling.

Saúde e Bem-Estar

A classe de Manutenção, "Os Madrugadores – Amílcar Oliveira", trabalha a condição física geral do indivíduo, que é mantida e melhorada através de exercícios localizados de baixo impacto com grande incidência cardiovascular.

PREÇOS

Sócio SLB	Sócio SLB Quota Modalidades	Não Sócio SLB
2X ou mais / Semana		
36 €	32 €	40 €

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 NÍVEL 1

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

ACROBÁTICA NÍVEL 2

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

ACROBÁTICA NÍVEL 3 ACROTEENS*

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

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

FORMAÇÃO TRAMPOLINS

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

PRÉ-COMPETIÇÃO*

3.^a 19:30-20:30 Instituto Pupilos do Exército

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

6.^a 19:30-20:30 Instituto Pupilos do Exército

TRAMPOLINS E TUMBLING COMPETIÇÃO*

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

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

4.^a 20:15-21:30 Instituto Pupilos do Exército

Expressão Gímica

FORMAÇÃO GERAL

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

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

Expressão Gímica

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

Ginástica Rítmica

RÍTMICA NÍVEL 1

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

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

RÍTMICA NÍVEL 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 19:30-21:00 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

MADRUGADORES

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

* 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

