



# 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 Gímnica

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

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

Na Especial Raparigas existe ainda um plano de desenvolvimento que decorre a partir dos 6 anos de idade.

São coordenadores da área Viviana Esperança e 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, (...)

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 Susana Lopes.

### 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		
30 €	27 €	36 €

# HORÁRIOS

## Play Gym

### GINÁSTICA INFANTIL 1

**2.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup>** 17:45-18:30 Ginásio Estádio piso -2

### GINÁSTICA INFANTIL 2

**3.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup>** 18:45-19:30 Pavilhão, IPE

## Ginástica Acrobática

### ACROBÁTICA NÍVEL 1

**3.<sup>a</sup>** 18:45-19:45 Pavilhão, IPE

**6.<sup>a</sup>** 18:45-19:45 Ginásio, IPE

### ACROBÁTICA NÍVEL 2

**2.<sup>a</sup>** 18:45-19:45 Pavilhão, IPE

**5.<sup>a</sup>** 18:45-19:45 Ginásio, IPE

### ACROBÁTICA NÍVEL 3 ACROTEENS\*

**3.<sup>a</sup>** 19:45-21:15 Pavilhão, IPE

**5.<sup>a</sup>** 19:45-21:15 Ginásio, IPE

### ACROBÁTICA ACROÁGUIAS\*

**2.<sup>a</sup>** 20:00-21:30 Pavilhão, IPE

**4.<sup>a</sup>** 20:00-21:30 Ginásio, IPE

**6.<sup>a</sup>** 20:00-21:30 Pavilhão, IPE

## Trampolins e Tumbling

### PRÉ-COMPETIÇÃO\*

**2.<sup>a</sup>, 4.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup>** 18:45-20:00 Pavilhão, IPE

### TRAMPOLINS E TUMBLING COMPETIÇÃO\*

**2.<sup>a</sup>, 4.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup>** 20:00-21:30 Pavilhão, IPE

**3.<sup>a</sup>** 19:30-21:00 Pavilhão, IPE

**6.<sup>a</sup>** 19:30-20:30 Pavilhão, IPE

## Expressão Gímnic

### FORMAÇÃO ESPECIAL RAPARIGAS

**4.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup>** 18:45-20:00 Zona Mista Estádio|piso -2

### PRÉ-ESPECIAL RAPARIGAS

**3.<sup>a</sup>** 18:45-19:45 Ginásio, IPE

**5.<sup>a</sup>** 18:45-19:45 Pavilhão, IPE

## Expressão Gímnic

### ESPECIAL RAPARIGAS\*

**3.<sup>a</sup>** 19:45-21:30 Ginásio, IPE

**5.<sup>a</sup>** 19:45-21:30 Pavilhão, IPE

### MIXTEENS\*

**2.<sup>a</sup>** 18:45-20:15 Pavilhão, IPE

**4.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup>** 18:30-20:00 Pavilhão, IPE

### MIXSTICA\*

**2.<sup>a</sup>** 20:15-21:45 Pavilhão, IPE

**4.<sup>a</sup>** 20:00-21:30 Pavilhão, IPE

**6.<sup>a</sup>** 20:00-21:30 Ginásio, IPE

## Ginástica Rítmica

### RÍTMICA NÍVEL 1

**2.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup>** 17:30-18:30 Zona Mista Estádio|piso -2

### RÍTMICA NÍVEL 2

**2.<sup>a</sup>** 18:30-19:30 Zona Mista Estádio|piso -2

**5.<sup>a</sup>** 18:45-19:45 Pavilhão, IPE

### RÍTMICA MATRYOSHKAS\*

**2.<sup>a</sup>** 19:30-21:00 Zona Mista Estádio|piso -2

**5.<sup>a</sup>** 19:45-21:15 Pavilhão, IPE

### RÍTMICA BABUSHKAS\*

**3.<sup>a</sup>** 18:45-20:15 Pavilhão, IPE

**4.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup>** 18:30-20:00 Pavilhão, IPE

### RÍTMICA EXIBIÇÃO SILHUETAS\*

**3.<sup>a</sup>** 20:15-21:45 Pavilhão, IPE

**4.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup>** 20:00-21:30 Pavilhão, IPE

## Saúde e Bem-Estar

### SEM STRESS

**2.<sup>a</sup> e 4.<sup>a</sup>** 19:00-20:00 Ginásio, IPE

### MADRUGADORES

**3.<sup>a</sup>, 5.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup>** 07:00-08:00 Pav. N°2/Gin. -2

\* Entrada sujeita a avaliação técnica



---

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

707 200 100  
(todos os dias das 9h às 20h)

[modalidades@slbenfica.pt](mailto:modalidades@slbenfica.pt)

