

segunda-feira

terça-feira

quarta-feira

quinta-feira

sexta-feira

Nirvana Fitness  
7:45-8:30

CORE  
8:30-9:15

Pilates  
7:45-8:30

GAP  
8:30-9:15

**2º Semestre**

Treino Funcional  
12:00-12:45

Pilates  
12:45-13:30

Defesa  
Pessoal\*  
12:00-13:00

Daoyin Qigong  
13:00-14:00

Treino Funcional  
12:00-12:45

Pilates  
12:45-13:30

Defesa  
Pessoal\*  
12:00-13:00

Defesa  
Pessoal\*  
17:00-18:00

Running 18h (Polidesp)

Pilates  
17:30-18:15

CORE/GAP  
18:15-19:00

Defesa  
Pessoal\*  
17:00-18:00

Running  
18:00-19:30  
(Ginásio)

Defesa  
Pessoal\*  
20:00-21:00

Qigong\*

Qigong\*

Defesa  
Pessoal\*  
20:00-21:00



**Pilates** Método de treino de postura, flexibilidade e resistência. Adequado para melhorar força e flexibilidade.

**GAP** Treino específico da musculatura abdominal, glúteos e pernas. Realizadas de forma regular dão resultados excelentes.

**Core** Treino de fortalecimento abdominal e dorsal. Adequado para evitar dores nas costas e melhorar postura.

**Treino Funcional** Sessões de treino em circuito intenso e variado. Apela e desenvolve a força e resistência geral.

**Nirvana Fitness** Sessões que engloba metodologias da Yoga, Pilates e Meditação. Ideal para o início do teu dia.

**Chi Kung Terapêutico.** Sessão relaxante que trabalha a consciência corporal, melhora a flexibilidade e a postura de forma global. Pode ser praticado por pessoas com alguma condição especial ou com menor mobilidade.

**Running@ISCTE** Treino de corrida e reforço muscular para quem gosta ou quer começar a correr. Segundas e Quintas - 18h00

\***Aulas Privadas**, abertas à comunidade do ISCTE-IUL, com condições especiais. | Private. ISCTE community may have special conditions

Procedimento para inscrição no programa de Fitness: preenchimento do formulário on-line com escolha dos horários (sugestão de 2x semana), pagamento da anuidade (10,00 euros), do seguro (quando aplicável) e do valor correspondente à escolha das sessões, na Tesouraria do ISCTE (Edifício 1).