



Estão abertas as inscrições nas diversas classes de Ginástica da Academia CantanhedeGym, as quais deverão ser efetuadas no Pavilhão da ACG (Rua Carlos Oliveira - nº4, em Cantanhede), de 2ª a 6ª feira, das 17h às 21h ou através do email da ACG: academia.cantanhedegym@gmail.com.

Horário das Classes ACG - 2023/2024

Classe	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Basic Gym		17h15 - 18h00		17h15 - 18h00		
Formação Base I		18h00 - 18h45		18h00 - 18h45		
Formação Base II	18h30 - 19h15		18h30 - 19h15			
Competição I - ACRO/AER	17h00 - 19h30	17h00 - 19h30	17h00 - 19h30	17h00 - 19h30	17h00 - 19h30	11h00 - 13h30 (SENIORES) **
Comp II - Acrobática	19h30 - 21h00	19h30 - 21h00		19h30 - 21h00		
Competição II - Aeróbica	19h30 - 21h00		19h30 - 21h00		19h30 - 21h00	11h00 - 12h30
Competição III - Aeróbica	19h30 - 21h00		19h30 - 21h00		19h30 - 21h00	
Gym Dance		19h30 - 20h30		19h30 - 20h30		
Formação 1 - Febres	18h00 - 19h00		18h00 - 19h00			
Family Febres 1	18h00 - 19h00		18h00 - 19h00			
Formação e Family Febres 2 ***	19h00 - 20h00		19h00 - 20h00			
Formação Cordinhã			17h00 - 18h30			09h30 - 11h00
Formação 1 - Tocha		17h30 - 18h30		17h30 - 18h30		
Family Tocha 1		17h30 - 18h30		17h30 - 18h30		
Formação e Family Tocha 2 ***		18h30 - 19h30		18h30 - 19h30		
GPT / Ginásio	19h00 - 20h30	19h00 - 20h30	19h00 - 20h30	19h00 - 20h30	19h00 - 20h30	

** neste dia/horário, os treinos das referidas classes realizam-se de 2 em 2 semanas

*** As Classes de Formação / Family 2 (Febres e Tocha) serão abertas se a Formação / Family 1 tiver mais de 10 ginastas

Nota: A inclusão dos ginastas nas diversas classes será efetuada após avaliação dos Técnicos da Academia CantanhedeGym.



20 a 24 de Março de 2024

