



MAPA DE AULAS KID'S - MARÇO de 2020

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo									
Estúdio 3	FUNCIONAL KIDS 18:35H (45') Rita					BALLET KIDS 18:30H (50min) Vanessa										
			Zumba KIDS 19:15H (45') Virginia		Dança Criativa KIDS 19:20H (45') Vanessa	JUDO KIDS 10:00H (60') Renata										
Piscina																
			KickBoxing KIDS 18:25H (45') Beatriz				GINÁSTICA KIDS 12:20H (45') Beatriz									
							10:00 às 10:40 Bebés Hugo Cruz	10:00 às 10:45 AMA 1 3-4 anos Beatriz	10:00 às 10:45 Iniciação 13+ e Adultos João Russo	10:00 às 10:40 Bebés Marília						
							10:45 às 11:30 AMA 1 5-7 anos Hugo	10:45 às 11:30 AMA 2 5-7 anos Beatriz	10:45 às 11:30 Nivel 1/2 Adultos João Russo	10:45 às 11:30 AMA1 3-4 anos Marília						
							11:30 às 12:15 AMA 2 e Nivel 1 8-17 anos Hugo Cruz	11:30 às 12:15 Nivel 2 e Nivel 3 7-17 anos Prof. Beattiz	11:30 às 12:15 Nivel 1 e Nivel 2 6-12 anos João Russo	11:30 às 12:15 AMA 2 5-12 anos Marília						
							12:15 às 13:00 Aula de Compensação Hugo Cruz	12:15 às 13:00 AMA 1 8-17 anos Hugo Cruz	12:15 às 13:00 Nivel 2/3 13+ e Adultos João Russo	12:15 às 13:00 AMA1 5-12 anos Marília						
		17:45 AMA1 3-4 anos Hugo	17:45 AMA1 5-7 anos Beatriz	17:45 às 18:30 AMA 2 5-9 anos Rita	17:45 às 18:30 AMA1 e 2 6-12 anos Prof. Marília	17:45 às 18:30 Nivel 1 6-17 anos Rita	17:45 AMA1 5-7 anos Beatriz	17:45 às 18:30 AMA 2 5-9 anos Hugo Cruz	17:45 às 18:30 AMA1 e 2 6-12 anos Prof. Rita	17:45 às 18:30 Nivel 1 6-17 anos Prof. Marília	17:45 às 18:30 AMA1 e 2 5-17 anos Prof. Hugo C	17:45-18:30 Nivel 1/2 6-17 anos Rita	12:15 às 13:00 Aula de Compensação Hugo Cruz	12:15 às 13:00 AMA 1 8-17 anos Hugo Cruz	12:15 às 13:00 Nivel 2/3 13+ e Adultos João Russo	12:15 às 13:00 AMA1 5-12 anos Marília
		18:30 às 19:15 Nivel 1 e Nivel 2 6-17 anos Prof. Hugo C	18:30 às 19:15 AMA1 e 2 7-17 anos Prof. Beatriz	18:30 às 19:10 Bebé 18-36 meses Prof. Marília	18:30 AMA2 4-6 anos Hugo C	18:30 AMA1 3-5 anos Rita	18:30 às 19:15 Nivel 1 e Nivel 2 6-17 anos Prof. Marília	18:30 às 19:15 AMA1 e 2 7-17 anos Prof. Beatriz	18:30 às 19:10 Bebé 6-18 meses Prof. Hugo C	18:30 AMA2 4-6 anos Marília	18:30 AMA1 3-5 anos Rita	18:30 às 19:15 Nivel 1 e Nivel 2 6-17 anos Prof. Rita	18:30-19:15 AMA1 / 2 3-5 anos Prof. Hugo C			
		19:15 às 20:00 Nivel 2 e Nivel 3 10+ e Adultos Prof. Rita		19:15 às 20:00 AMA 1/2 6-17 anos Rita	19:15 N 1/2 6-17 anos Marília	19:15 AMA 2 6-17 anos Hugo C	19:15 às 20:00 Nivel 2 e Nivel 3 10+ e Adultos Prof. Marília	KLASS 18:30-19:15 Hugo C	19:15 às 20:00 AMA 1/2 6-17 anos Hugo C	19:15 Nivel 1 6-17 anos Marília	19:15 AMA 2 6-17 anos Rita					
				20:00-20:45 Adultos Iniciação / Nivel 1 Marília					20:00-20:45 Adultos Iniciação / Nivel 1 Marília							



SABIA QUE: Pode Descarregar o Mapa de Aulas em: https://tonik.pt/sacavem/wp-content/uploads/2019/09/Mapa-de-Aulas_Março_2020.pdf
 Só podem frequentar as aulas das turmas fixas os utentes que estiverem inscritos nas turmas. As restantes aulas pertencem ao Livre Trânsito
 Facebook - <https://www.facebook.com/TonikHealthClub/?ref=bookmarks>
 Instagram - tonik.sacavem Site: www.tonik.pt



TONIK
Life, family & fun

**UM CLUBE,
PARA ELES!**

**VÁRIAS MODALIDADES,
PARA UM REGRESSO
EM GRANDE!**

**5
Modalidades
pelo valor
de 1**

**OFERTA
DO 1º
PAGAMENTO**

**JÓIA
A 0€**

**NATAÇÃO •
BALLET •
JUDO •
KICKBOXING •
FUNCIONAL •
GINÁSTICA •
DANÇA CRIATIVA •
ZUMBA •**

Livre Transito Total Kid's

Natação, Ballet, Judo, Kickboxing, Funcional, Ginástica, Dança Criativa e Zumba -25€ por Quinzena

O Tonik dispõe de :

- .Zona kid's
- .Centro de Estudos - Club dos Miudos

Realizamos

- .Festas de Aniversário

Brevemente

- . TonikLand

Escola de Natação Tonik - Touca de Nível (uso indispensável)



AMA 1- PINGUINS



NÍVEL 1-FOCAS



AMA 2- CASTORES



NÍVEL 2-GOLFINHOS



NÍVEL 3-TUBARÕES

AMA 1	PINGUINS - Adaptação ao Meio Aquático nível 1- Iniciação para quem nunca praticou.
AMA 2	CASTORES - Adaptação ao Meio Aquático 2- Autonomia em profundidade, iniciação rudimentar às técnicas de nado.
NÍVEL 1	FOCAS - Aprendizagem das Técnicas de Crol e Costas (iniciação à pernada de braços).
NÍVEL 2	GOLFINHOS - Aprendizagem das Técnicas de Braços e aperfeiçoamento de Crol e Costas (iniciação à Mariposa).