

## Área de Fitness

Na área de Fitness engloba os cartões **LGC FIT**, **LGC FIT SÉNIOR (1)**, **LGC FAMILY (2)** e **GYMANSTICS FOUNDATION TRAINING**. Existe livre acesso à Sala de Exercício e a todas as Aulas de Grupo, sendo realizada uma avaliação diagnóstico inicial e periódica, com prescrição de planos de treino individualizados (gratuitos).

- (1) Reservado a Sócios com idade igual ou superior a 65 anos na data de inscrição com horário de funcionamento das 09:00 horas às 12:00, das 14:00 às 17:00 horas e das 20:00 às 21:30 horas, sábados horário normal de funcionamento da instalação, com 15 minutos de entrada antes do horário e 30 minutos de saída após o término do mesmo;
- (2) Reservado para as famílias LGC que já têm uma ou mais crianças inscritas nas outras áreas, oferecendo o mesmo acesso que o cartão LGC FIT.

Tendo em consideração a menor frequência do Clube nos meses de Verão, os horários são reduzidos entre 1 de Agosto de 2019 e 3 de Setembro de 2019.

Nota: Todas as Classes/Aulas estão sujeitas a um número mínimo de frequência, podendo ser encerradas no caso de este não ser atingido.



LISBOA  
GINÁSIO  
CLUBE