

Modalidade	Aulas p/semana	Valor
Ginásio/Musculação (N/Sócio)	Livre acesso ao ginásio	38,50€ Insc+Seg.Incluído
Ginásio/Musculação (Sócio)	Livre acesso ao ginásio	36,00€ Insc+Seg.Incluído
Low Cost Musculação (Sócio)	Livre acesso ao ginásio (Fidelização de 12 meses)	28,00€ (obriga ao pagamento dos 3 meses iniciais)
Jiu-jitsu - Prof Mauro	3	50,00 €
MMA	2	30,00 €
PACK Jiu-jitsu+MMA		70,00 €
PACK Jiu-jitsu+Ginásio		60,00 €
PACK MMA+Ginásio		53,50 €
Aikido (*)	2	34,50 €
Krav Maga (*)	2	34,00 €
Karaté -12	2	35,00 €
Karaté [*]+12	2	35,00 €
Cardio Punch (Boxe) (*)	2	37,50 €
Kickboxing Kids [*]	2	32,50 €
Kickboxing / Muay Thai	2	40,00 €
Kickboxing / Manutenção	2	37,50 €
Ginásio + Modalidade Fitness [#]	∞ + [#]	51,00 €
Ginásio + Outra Modalidade [*]	∞ + [*]	53,50 €
Pilates prof. Pedro Dias (#)	1	25,00 €
Pilates prof. Pedro Dias (#)	2	34,00 €
Pilates prof. Pedro Dias (#)	3	38,00 €
Dança Jazz - dos 8 aos 12 anos	3	45,00 €
Dança Jazz - dos 8 aos 12 anos	2	35,00 €
Alongamentos/Flexibilidade	2	35,00 €
Alongamentos/Flexibilidade	1	30,00 €
Zumba	1	22,00 €
Zumba	2	27,00 €



**BOMBEIROS
DE ALCABIDECHE**

Associação Humanitária
de Bombeiros de Alcabideche

Rua dos Bombeiros nº159 e 159A
2645-030 Alcabideche
T 214607950
F 214607957

Email: geral@ahbva.pt
www.ahbva.pt



MODALIDADES - HORARIO - PRECARIO
2026-2027

Inscrição com seguro: 20,00 € - Acresce o valor de 5,00€ sobre a mensalidade para Não Sócios
(MODALIDADES DE SALA) - Renovação de seguro: 15,00 €

Horário das modalidades desportivas

MODALIDADE	SALA	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	SÁBADO
Pilates (Prof. Pedro Dias)	E1	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	
Pilates (Prof. Pedro Dias)	E1	19:00 - 20:00		19:00 - 20:00			
Zumba	E1			20:00 - 21:00			10:00 - 11:00
Dança Jazz	E1		17:00-17:50			18:00-19:00 G2	11:00 - 12:00
Aikido	E1		19:00 - 20:00		19:00 - 20:00		
Krav - Maga	E1		20:00 - 21:00		20:00 - 21:00		
MMA	E1		21:00 - 22:00		21:00 - 22:00		
Kickboxing / Manutenção	E1	20:00 - 21:45			19:25 - 20:25 G2		
Kickboxing Kids	G2		18:30 - 19:20		18:30 - 19:20		
Cardio Punch / Boxe	G2		19:25 - 20:25			20:00 - 21:30	
Muay - Thai /Kickboxing	G2	10:00 - 11:00	20:30 - 22:00	10:00 - 11:00	20:30 - 22:00	10:00 - 11:00	
Karaté + 3	G2	17:45 - 18:30		17:45 - 18:30			
Karaté + 6	G2	18:30 - 19:25		18:30 - 19:25			
Karaté + 12	G2	19:30 - 20:45		19:30 - 20:45			
Karaté Cp. Kata	G2						09:30 - 12:30
Karaté Cp Kumité	G2						17:00 - 18:30
Karaté Graduados	G2						16:00 - 17:00
Jiu-jitsu	G2	20:45 - 22:00		20:45 - 22:00		19:30 - 21:00 E1	
Flexibilidade/Alongamentos	E2	10:00 - 11:00		10:00 - 11:00			
Cardio / Musculação	G1	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	07:30 - 22:00	08:00 - 14:00