



MAPA DE ATIVIDADES DESPORTIVAS

ÉPOCA 2018/2019

HORAS	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a
10H15M	Ginástica Propriocetiva S.Polivalente			Ginástica Propriocetiva S.Polivalente	
11H00M			Ginástica Propriocetiva S.Polivalente		
13H15M		Power Fit S.Polivalente		Power Fit S.Polivalente	
16H15M		Ginástica Sénior S.Polivalente		Ginástica Sénior S.Polivalente	
17H00M	Psicomotricidade (3-5) S.Polivalente		Zumba Kids (6-10) S.Polivalente		
17H30M			Dança Criativa Kids (3-5) S.Polivalente		
18H00M	Yoga S.Polivalente				Yoga S.Polivalente
18H15M		Ginástica Sénior Ginásio		Ginástica Sénior Ginásio	
18H30M		Total Condicionamento S.Polivalente		Total Condicionamento S.Polivalente	
18H40M					
19H00M		Gin. Aeróbica Ginásio Pilates S.Polivalente		Gin. Aeróbica Ginásio Pilates S.Polivalente	
19H15M	Zumba S.Polivalente		Power Fit S.Polivalente		Zumba S.Polivalente

Duração das aulas:

Dança Criativa: 45min. • Ginástica Aeróbica: 45min. • Ginástica Propriocetiva: 45min. • Ginástica Sénior: 45min. • Pilates: 45min.
Power Fit: 45min. • Psicomotricidade: 30min. • Total Condicionamento: 30min. • Yoga: 60min. • Zumba: 45min. • Zumba Kids: 30min.

Instalações: ■ Ginásio do Polo Clínico • ■ Sala Polivalente