



Mapa Atividades Desportivas Época 2017 / 2018

| DESPORTO | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA FEIRA |
| | | DANÇA CRIATIVA (KIDS) 17:00H SALA POLIVALENTE | | ZUMBA GOLD 17:00H SALA POLIVALENTE |
| | GINÁSTICA MANUTENÇÃO 17:30H PAVILHAO MANUEL CASTELBRANCO | | GINÁSTICA MANUTENÇÃO 17:30H PAVILHAO MANUEL CASTELBRANCO | |
| | GINÁSTICA MANUTENÇÃO 18:15H PAVILHAO MANUEL CASTELBRANCO & GINÁSIO STA. ENGRÁCIA | | GINÁSTICA MANUTENÇÃO 18:15H PAVILHAO MANUEL CASTELBRANCO & GINÁSIO STA. ENGRÁCIA | |
| YOGA 18:40H SALA POLIVALENTE | | | | YOGA 18:40H SALA POLIVALENTE |
| | GINÁSTICA AERÓBICA 19:00H GINÁSIO STA. ENGRÁCIA | | GINÁSTICA AERÓBICA 19:00H GINÁSIO STA. ENGRÁCIA | |
| | PILATES 19:00H SALA POLIVALENTE | | PILATES 19:00H SALA POLIVALENTE | |
| | | ZUMBA 20:00H SALA POLIVALENTE | | ZUMBA 20:00H SALA POLIVALENTE |
| | | | | |

Duração das Aulas :

Dança Criativa - 60 minutos
Yoga - 60 minutos

Ginástica Aeróbica - 45 minutos
Pilates - 45 minutos

Zumba - 45 minutos

Ginástica Manutenção - 45 minutos
Zumba Gold - 30 minutos