


# Mapa de Atividades Desportivas - Sala Polivalente 2020/2021

	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>	5 <sup>a</sup>	6 <sup>a</sup>	SÁB
08:20	 Ginástica Manutenção	 Ginástica Manutenção	 Ginástica Manutenção		 Ginástica Manutenção	
09:00						 Corrida
09:20	 Caminhada	 Caminhada	 Caminhada	 Caminhada	 Caminhada	
10:00						 Power Fit
10:40	 Ginástica Manutenção	 Ginástica Manutenção	 Ginástica Manutenção	 Ginástica Manutenção	 Ginástica Manutenção	
11:00						 Fit Kids
13:20	 Power Fit	 Power Fit	 Power Fit	 Pilates	 Power Fit	
16:30			 Dança Criativa			
17:15	 Fit Kids				 Fit Kids	
17:50	 Yoga (+55)					
18:30	 GAP	 Power Fitçl.	 GAP	 Power Fit	 Yoga	
19:10	 Yoga					
19:20		 Pilates		 Pilates		

Caminhada: 40min (Ar Livre / +55 anos); Corrida: 1h (Ar Livre / 18 a 55 anos); Dança Criativa: 45min (3 a 7 anos); Fit Kids: 30min (5 a 9 anos); GAP: 30min (18 a 55 anos)  
Ginástica Manutenção: 40min (+55 anos); Pilates: 60min - 'Sala ZEN' (18 a 65 anos); Power Fit: 40min (18 a 55 anos); Yoga: 60min - 'Sala ZEN' (18 a 65 anos)