



MAPA DE ATIVIDADES DESPORTIVAS

ÉPOCA 2017/2018

| HORAS | 2 ^a | 3 ^a | 4 ^a | 5 ^a | 6 ^a |
|--------|-----------------------|--|--------------------------------------|--|-----------------------------|
| 16H45M | | Ginástica Manutenção Pavilhão | | Ginástica Manutenção Pavilhão | |
| 17H00M | | | Dança Criativa Kids S.Polivalente | | Zumba Gold S.Polivalente |
| 17H30M | | Ginástica Manutenção Ginásio Pavilhão | | Ginástica Manutenção Ginásio Pavilhão | |
| 18H40M | Yoga S.Polivalente | | | | Yoga S.Polivalente |
| 19H00M | | Gin. Aeróbica Ginásio Pilates S.Polivalente | | Gin. Aeróbica Ginásio Pilates S.Polivalente | |
| 20H00M | | | Zumba S.Polivalente | | Zumba S.Polivalente |

Duração das aulas:

Dança Criativa: 60min. • Ginástica Aeróbica: 45min. • Ginástica Manutenção: 45min.
Yoga: 60min. • Pilates: 45min. • Zumba: 45min. • Zumba Gold: 30min.

Instalações:

■ Pavilhão Manuel Castelbranco • ■ Ginásio do Polo Clínico • ■ Sala Polivalente