

# Mapa de Atividades Desportivas 2022/2023

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
10h00 - 11h00	 Saúde e Bem Estar		 Saúde e Bem Estar		 Saúde e Bem Estar
10h45 - 11h45		 Saúde e Bem Estar		 Saúde e Bem Estar	
11h00 - 12h00					 Caminhada
13h15 - 14h00		 Power Fit		 Power Fit	
13h20 - 14h20		 Pilates		 Pilates	
16h30 - 17h15			 Dança Criativa		
17h00 - 17h45				 Dança Contemporânea	
17h45 - 18h45	 Yoga			 Pilates	
17h45 - 18h45		 Saúde e Bem Estar		 Saúde e Bem Estar	
18h15 - 19h00		 Ginástica Manutenção		 Ginástica Manutenção	
18h30 - 19h30			 Yoga		
19h00 - 19h30	 Localizada		 Localizada		
19h00 - 19h45		 Ginástica Aeróbica		 Ginástica Aeróbica	
19h00 - 20h00	 Yoga	 Pilates		 Pilates	
20h00 - 21h00	 Muay Thai		 Muay Thai		 Muay Thai