

Mapa de Atividades Desportivas 22/23 - Sala Polivalente + Sala ZEN

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
10:00	 Saúde e Bem Estar		 Saúde e Bem Estar		 Saúde e Bem Estar
11:00					 Caminhada
13:15		 Power Fit		 Power Fit	
13:20		 Pilates		 Pilates	
16:30			 Dança Criativa		
17:45	 Yoga			 Pilates	
18:30			 Yoga		
19:00	 Localizada		 Localizada		
19:00	 Yoga	 Pilates		 Pilates	

■ Sala Polivalente ■ Sala ZEN ■ Ar Livre

Dança Criativa: 3 a 7 anos; Pilates: 18 a 64 anos; Power Fit: 18 a 55 anos; Yoga: 18 a 64 anos