

Piscina Municipal da Contituição

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14:30 - 15:15	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas

Ginásio 1

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:45 - 09:30		Zumba			
09:30 - 10:15		Zumba			
09:45 - 10:30				loga	
10:00 - 10:45	Ginástica		Ginástica		Ginástica
10:45 - 11:30	Ginástica		Ginástica		Ginástica
11:00 - 11:45		Pilates		Pilates	
11:30 - 12:15	Ginástica		Cycle		Ginástica
14:15 - 15:00	Ginástica		Ginástica		
15:30 - 16:15		Boccia			
16:15 - 17:00		Boccia			

Ginásio 2

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:00 - 09:45	Cardiofitness		Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness
09:45 - 10:30	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness
10:30 - 11:15	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness
14:15 - 15:00	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness	

Ginásio 3

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:00 - 09:45		Corpo e Mente	loga	loga	
09:45 - 10:30		Pilates	Danças Latinas	Corpo e Mente	
10:30 - 11:15		Corpo e Mente		Corpo e Mente	
11:15/12:00		Corpo e Mente			
15:30/16:15			Corpo e Mente		

Piscina Municipal Eng. Armando Pimentel (Fluvial)

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10:40 - 11:25	Atividades Aquáticas		Atividades Aquáticas		Atividades Aquáticas

Piscina Municipal de Cartes

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:15 - 10:30	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas
10:00 - 10:45		Atividades Aquáticas			
11:45 - 12:30	Atividades Aquáticas				Atividades Aquáticas
14:30 - 15:15	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas

Complexo Desportivo Monte Aventino

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:15 - 10:00		Danças Latinas	Corpo e Mente		Zumba
10:00 - 10:45	Ginástica	Danças Latinas	Corpo e Mente		Zumba
10:45 - 11:30	Ginástica	Danças Latinas	Pilates	loga	Zumba