

Horário 2024 /2025

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
9h00/10h00	Atividade física +60		Atividade física +60		Atividade física +60

Sala de Exercício

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
08h00/13h30	GINÁSIO	GINÁSIO	GINÁSIO	GINÁSIO	GINÁSIO
ALMOÇO					
15h00/21h00	GINÁSIO	GINÁSIO	GINÁSIO	GINÁSIO	GINÁSIO

Aulas de Grupo

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
18h15/19h00	Ciclismo		Ciclismo	Karaté	Treino Funcional
19h15/20h00		Treino Funcional		Fitness	