



Horário

Atividades Físico-Desportivas

2019/2020

Horário

início	fim	2ª feira	local	3ª feira	local	4ª feira	local	5ª feira	local	6ª feira	local
09:45	10:30									Ginastica Sénior Fajão	Fajão
10:45	11:30	G.Sénior Cabril Vidual	Cabril Vidual	Ginástica Sénior Pessegueiro	Pessegueiro	G.Sénior Machio Port.Fojo	Machio P.Fojo			Ginastica Sénior Pampilhosa	Pavilhão
				Ginástica Sénior Pampilhosa	Pavilhão	Hidrosénior Cabril/Vidual U.Velho	Piscina			Hidrosénior Pessegueiro	Piscina
11:00	11:45									Ginástica Sénior U.Velho	U.Velho
12:45	13:30	Treino Personalizado	Pavilhão	Treino Personalizado	Pavilhão	Treino Personalizado	Pavilhão	Treino Personalizado	Pavilhão	Treino Personalizado	Pavilhão
		Aqua Zumba	Piscina					Zumba	Pavilhão		
15:15	16:00	Hidrosénior Dornelas J.Baixo	Piscina	Hidrosénior Machio Port.Fojo	Piscina			Hidrosénior Fajão Pampilhosa	Piscina		
				Ginástica Sénior J.Baixo	J.Baixo						
17:45	18:30					Ginástica Sénior D.Zêzere	D.Zêzere			Ginástica Sénior D.Zêzere	D.Zêzere
18:00	18:30	N.Bebes (1 a 4 anos)	Piscina								
18:00	18:45	Jump Fit	Pavilhão	Aero Local	Pavilhão	AMA II	Piscina	Aqua Fit	Piscina	Aero Local	Pavilhão
		AMA I	Piscina	Gira Voley	Pavilhão						
18:45	19:30	Aprendiz.I Aprendiz.II	Piscina			Aperfeiçoamento	Piscina				