



Horário Atividades

ínicio	fim	2ª feira	local	3ª feira	local	4ª feira	local	5ª feira	local	6ª feira	local
09:30	10:15					Ginástica Sénior Machio	Machio			Boccia	Pamp.Serra
09:45	10:30	Ginástica Sénior Vidual	Vidual								
10:00	10:45	Ginástica Sénior Cabril	Cabril	Ginástica Sénior Pamp.Serra	Pamp.Serra						
10:30	11:15									Ginástica Sénior Pessegueiro	Pessegueiro
				Ginástica Sénior Armad.J.Baixo	Janeiro Baixo						
10:45	11:30					Ginástica Sénior Portela Fojo	Portela Fojo				
11:00	11:45							G.Sénior Carregal	Carregal		
11:30	12:30			Natação Livre (Acomp.)	Piscina			Natação Livre (Acomp.)	Piscina	Sala Musculação	Pavilhão
12:45	13:30	Sala Musculação	Pavilhão	Hidrogenástica	Piscina	Sala Musculação	Pavilhão	Sala Musculação	Pavilhão	JumpFit Circuito	Pavilhão
				JumpFit Circuito	Pavilhão						
13:30	15:00			Sala Musculação	Pavilhão	Sala Musculação	Pavilhão	Sala Musculação	Pavilhão		
15:00	15:45			Ginástica Sénior Fajão	Fajão			G.Sénior Malhada Rei	Malhada Rei		
15:30	16:15	Ginástica Sénior Unhais/Meãs	Meãs							Ginástica Sénior Porto de Vacas	Porto de Vacas
		Hidrosénior	Piscina	Hidrosénior	Piscina	Hidrosénior	Piscina	Hidrosénior	Piscina	Hidrosénior	Piscina
16:00	16:45			Natação Livre (Acomp.)	Piscina						
17:00	17:45	Natação Livre (Acomp)	Piscina			Aperfeiçoamento	Piscina			Natação Livre (Acomp.)	Piscina
17:45	18:30					Ginástica Sénior Dornelas Zêzere	Dornelas do Zêzere			Ginástica Sénior Dornelas Zêzere	Dornelas do Zêzere
18:00	18:45	AMA I Aprendizagem I	Piscina	360 Circuito	Pavilhão	AMA I Aprendizagem II	Piscina	Step Circuito	Pavilhão	Aprendizagem I	Piscina
18:45	19:30	Apefeiçoamento Aprendizagem II	Piscina	Sala Musculação	Pavilhão	Hidrogenástica	Piscina	Sala Musculação	Pavilhão	Hidrogenástica	Piscina