



Horário

Atividades Físico-Desportivas

2018/2019

Horário

início	fim	2ª feira	local	3ª feira	local	4ª feira	local	5ª feira	local	6ª feira	local
09:45	10:30									Ginástica Sénior Fajão	Fajão
10:45	11:30	G.Sénior Cabril Vidual	Cabril Vidual	Ginástica Sénior Pessegueiro	Pessegueiro	Hidrosénior Cabril/Vidual U.Velho	Piscina			Ginástica Sénior Pampilhosa	Pavilhão
				Ginástica Sénior Pampilhosa	Pavilhão	G.Sénior Machio Port.Fojo	Machio P.Fojo			Hidrosénior Pessegueiro	Piscina
12:45	13:30	Treino Personalizado	Pavilhão	Treino Personalizado	Pavilhão	Treino Personalizado	Pavilhão	Treino Personalizado	Pavilhão	Treino Personalizado	Pavilhão
		Aqua Zumba	Piscina					Aqua Zumba	Piscina		
15:15	16:00	Hidrosénior Dornelas J.Baixo	Piscina	Ginástica Sénior J.Baixo	J.Baixo						
				Hidrosénior Machio Port.Fojo	Piscina			Hidrosénior Fajão Pampilhosa	Piscina		
16:00	17:00									Ginástica Sénior U.Velho	U.Velho
17:45	18:30					Ginástica Sénior D.Zêzere	D.Zêzere			Ginástica Sénior D.Zêzere	D.Zêzere
18:00	18:30	Natação Bebés (2 a 3 anos)	Piscina								
18:00	18:45	AMA I	Piscina	Aero Local	Pavilhão	Aprendiz. III	Piscina	Zumba	Pavilhão		
								AMA II	Piscina		
18:45	19:30	Ama III Aprendiz. I	Piscina			Aperfeiçoamento	Piscina	Aprendiz. II	Piscina		
20:00	20:45			Aqua Fit	Piscina			Aero Local	Pavilhão		