



Programa Municipal No Porto a Vida é Longa

Temporada 2023



Piscina Municipal da Constituição

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

Ginásio 1

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

Ginásio 2

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:30 - 10:15	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness
10:15 - 11:00	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness
14:15 - 15:05	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness	Cardiofitness

Ginásio 3

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:45 - 09:30	loga	Corpo e Mente	Danças Latinas	Pilates	
09:30 - 10:15	loga	Corpo e Mente	Danças Latinas	Pilates	
10:15 - 11:00		Corpo e Mente	Ginástica	Pilates	



Programa Municipal No Porto a Vida é Longa

Temporada 2023



Piscina Municipal de Cartes

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

Complexo Desportivo Monte Aventino

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