



Programa Municipal No Porto a Vida é Longa

Temporada 2025



Piscina Municipal da Constituição

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14:30 - 15:15	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	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
11:15 - 12:00		Karaté Suave			
14:30 - 15:15	Ginástica	Boccia	Ginástica		
15:15 - 16:00		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 - 15:00	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 2025



Piscina Municipal de Cartes

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

Piscina Municipal Eng. Armando Pimentel

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:30 – 09:15		Atividades Aquáticas		Atividades Aquáticas	
09:15 – 10:00	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas	Atividades Aquáticas
14:00 – 14:45	Atividades Aquáticas		Atividades Aquáticas		Atividades Aquáticas

Ginásio

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:00 – 09:45	Ginástica	loga	Pilates	Zumba	Corpo e Mente
09:45 – 10:30	Ginástica	loga	Pilates	Zumba	Corpo e Mente
10:30 – 11:15	Ginástica	loga	Pilates	Zumba	Corpo e Mente
14:15 – 15:00	Ginástica	Ginástica	Ginástica	Ginástica	Ginástica

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