

## HORÁRIOS DESPORTO É VIDA + 55 ANOS 2023-2024

Turmas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Local Aula
Pilates Sénior 1		9h15 - 10h00 Pilates Sénior		9h15 - 10h00 Pilates Sénior	Pavilhão Multiusos
Ginástica 1	9h00 - 09h45 Ginástica Manutenção Sénior		9h00 - 09h45 Ginástica Manutenção Sénior		Pavilhão Desportos
Ginástica 2		9h30 - 10h15. Ginástica Manutenção Sénior		9h30 - 10h15 Ginástica Manutenção Sénior	Pavilhão Desportos
Ginástica 3	14h30 – 15h15 Ginástica Manutenção Sénior		14h30 – 15h15 Ginástica Manutenção Sénior		Pavilhão Multiusos
Ginástica 4		14h30 – 15h15 Ginástica Manutenção Sénior		14h30 – 15h15 Ginástica Manutenção Sénior	Pavilhão Desportos
Ginástica 5 Porto Covo e Sonega	10h30 – 11h15 Ginástica Sénior		10h30 – 11h15 Ginástica Sénior		Pavilhão Multiusos Porto Covo
Hidroginástica Sénior 1		9h00 – 9h45 Hidroginástica Sénior		9h00 – 9h45 Hidroginástica Sénior	Piscina Municipal Carlos Manafaia
Hidroginástica Sénior 2 Porto Covo e Sonega		10h00 – 10h45 Hidroginástica Sénior		10h00 – 10h45 Hidroginástica Sénior	Piscina Municipal Carlos Manafaia
Hidroginástica Sénior 3		11h00 – 11h45 Hidroginástica sénior		11h00 – 11h45 Hidroginástica sénior	Piscina Municipal Carlos Manafaia
Hidroginástica Sénior 4	9h45 – 10h30 Hidroginástica Sénior		9h45 – 10h30 Hidroginástica Sénior		Piscina Municipal Carlos Manafaia
Hidroginástica Sénior 5		15h15 – 16h00 Hidroginástica Sénior		15h15 – 16h00 Hidroginástica Sénior	Piscina Municipal Carlos Manafaia
Hidroginástica Sénior 6	9h00 – 9h45 Hidroginástica		9h00 – 9h45 Hidroginástica		Piscina Municipal Carlos Manafaia