



INSCRIÇÕES: a partir de 1 de setembro
INÍCIO DAS AULAS: 15 de setembro

PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE > 45 ANOS

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09h30 - 10h20		CLASSE 2		CLASSE 2	
10h20 - 11h10		CLASSE 1		CLASSE 1	

PROGRAMA GYM PORTIMÃO

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09h10 - 09h50	PILATES 2		PILATES 2		
17h15 - 18h05		DANCE KIDS 2		DANCE KIDS 2	
17h50 - 18h40	DANCE KIDS 1		DANCE KIDS 1		
18h00 - 18h50	CROSS TRAINING 1	PILATES 1	CROSS TRAINING 1	PILATES 1	
18h40 - 19h30	ZUMBA 1		ZUMBA 1		
19h30 - 20h20	ZUMBA 2		ZUMBA 2		



INFORMAÇÕES/ INSCRIÇÕES:

Pavilhão Desportivo da Boavista

Telf.: 282 248 565 Email: pavilhaoboavista@cm-portimao.pt

Horário Secretaria: 2ª a 6ª feira das 9h00 às 20h00