

50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO



BAIRRO ALENTEJANO

SEGUNDAS

09h00/09h45
DANÇA

Local
Sociedade

TERÇAS

10h30/11h15
**ATIVIDADES
AQUÁTICAS**

Local
Piscina de Pinhal Novo*

SEXTAS

09h25/10h10
**ATIVIDADES
GÍMNICAS**

Local
Sociedade

*transporte assegurado pela C.M.P

QUINTA DO ANJO CABANAS

SEGUNDAS

10h30/11h15
**ATIVIDADES
GÍMNICAS**

Local
Clube Portais da Arrábida

QUARTAS

9h45/10h30
DANÇA

Local
Clube Portais da Arrábida

SEXTAS

15h00/15h45
**ATIVIDADES
AQUÁTICAS**

Local
Piscina de Palmela*

*transporte assegurado
pela C.M.P



INSCRIÇÕES NAS PISCINAS DE PALMELA E DE PINHAL NOVO

PALMELA: SECRETARIA.PALMELA@PALMELADESPORTO.PT TELF 21 233 71 40 (CHAMADA PARA A REDE FIXA NACIONAL)

PINHAL NOVO: GERAL@PALMELADESPORTO.PT TELF 21 238 99 00 (CHAMADA PARA A REDE FIXA NACIONAL)