

2023/2024

50+
PROGRAMA DE
EXERCÍCIO



PINHAL NOVO

SEGUNDAS

09h40/10h25
**ATIVIDADES
GÍMNICAS**

10h25/11h10
**ATIVIDADES
GÍMNICAS**

TERÇAS

11h15/12h00
**ATIVIDADES
AQUÁTICAS**

15h45/16h30
**ATIVIDADES
AQUÁTICAS**

QUINTAS

10h30/11h15
**ATIVIDADES
AQUÁTICAS**

15h45/16h30
**ATIVIDADES
AQUÁTICAS**

SEXTAS

09h45/10h30
DANÇA

10h30/11h15
DANÇA

Local
Piscina de Pinhal Novo

