

PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE (CES)

EXERCÍCIO EM GRUPO*

2ª feira

13.00 - 13.50h
LIFT

17.15 - 18.00h
MOBILIDADE E REEDUCAÇÃO POSTURAL**

18.45 - 19.45h
KRAV MAGA**

19.00 - 19.50h
TABATA

20.00 - 21.00h
IOGA

3ª feira

17.15 - 18.00h
PILATES MAT

18.00 - 18.45h
PILATES BOLA

19.00 - 19.50h
ZUMBA

20.00 - 20.50h
HIIT

4ª feira

13.00 - 13.50h
TABATA

17.15 - 18.00h
MOBILIDADE E REEDUCAÇÃO POSTURAL**

18.30 - 19.30h
AIKIDO CRIANÇAS**

19.00 - 19.50h
STEPLOCAL

19.30 - 21.00h
AIKIDO ADULTOS**

5ª feira

17.15 - 18.00h
PILATES BOLA

18.00 - 18.45h
PILATES MAT

18.45 - 19.45h
KRAV MAGA**

20.00 - 20.50h
HIIT

6ª feira

13.00 - 13.50h
GAP - GLÚTEOS ABDOMINAIS E PERNAS

17.15 - 18.00h
MOBILIDADE E REEDUCAÇÃO POSTURAL**

18.30 - 19.30h
AIKIDO CRIANÇAS**

19.00 - 19.50h
LOCALIZADA PESOS E BARRAS

19.30 - 21.00h
AIKIDO ADULTOS**

20.00 - 21.00h
IOGA

Sábado

10.30 - 11.15h
BALLET**
3 - 5 anos

11.00 - 11.50h
ZUMBA

11.30 - 12.15h
BALLET**
6 - 10 anos

SALA 1

SALA 2

* Os horários destas aulas podem ser sujeitos a alterações ao longo da época desportiva

** Só inscritos nestas aulas