

|       | 2.ªFeira                   | 3.ªFeira                   | 4.ªFeira                   | 5.ªFeira                   | 6.ªFeira                   |
|-------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 09h00 | Ginástica<br>09h00 - 10h00 |                            | Ginástica<br>09h00 - 10h00 |                            | Ginástica<br>09h00 - 10h00 |
| 09h30 |                            | Ginástica<br>09h30 - 10h30 |                            | Ginástica<br>09h30 - 10h30 |                            |
| 10h00 | Ginástica<br>10h00 - 11h00 |                            | Ginástica<br>10h00 - 11h00 |                            | Ginástica<br>10h00 - 11h00 |
| 10h30 |                            | Ginástica<br>10h30 - 11h30 |                            | Ginástica<br>10h30 - 11h30 |                            |
| 11h00 | Ginástica<br>11h00 - 12h00 | Pilates*<br>11h30 - 12h15  |                            | Pilates*<br>11h30 - 12h15  | Pilates*<br>11h00 - 12h00  |
| 11h30 |                            |                            |                            |                            |                            |
| 12h00 |                            |                            |                            |                            |                            |
| 12h30 |                            |                            |                            |                            |                            |

\*Para se inscrever numa aula de pilates é necessário estar inscrito numa aula de ginástica

O Programa Parque Saudável, é uma iniciativa da Junta de Freguesia do Parque das Nações e visa fomentar estilos de vida ativos e saudáveis em toda a população do Parque das Nações e promover o envelhecimento ativo no segmento 55+.