

PISCINA DO ORIENTE
AULAS DE GINÁSTICA SÉNIOR E CAMINHADAS

19/20	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
7:45							
8:00							
8:15							
8:30							
8:45							
9:00							
9:15							
9:30	CAMINHADAS		CAMINHADAS		CAMINHADAS		
9:45		GINASTICA SENIOR 9H45-10H30	GINASTICA SENIOR 9H45-10H30	GINASTICA SENIOR 9H45-10H30	GINASTICA SENIOR 9H45-10H30		
10:00							
10:15							
10:30	GINASTICA SENIOR 10H30-11H15	GINASTICA SENIOR 10H30-11H15		GINASTICA SENIOR 10H30-11H15	GINASTICA SENIOR 10H30-11H15		
10:45							
11:00							
11:15		GINASTICA SENIOR 11H15-12H00		GINASTICA SENIOR 11H15-12H00			
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							