Programa Municipal Clube do Movimento – Desporto Sénior

(Em vigor a partir do dia 14 de setembro de 2026)

Salão Azul da Feira do Silvado - FS				
2.ª Feira	**3.ª Feira**	**4.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
	GINÁSTICA	**DANÇA**	**GINÁSTICA**	**YOGA**
	08:00-08:45	10:00-10:45	08:00-08:45	09:00-09:45
	08:45-09:30	10:45-11:30	08:45-09:30	09:45-10:30
	09:30-10:15	11:30-12:15	09:30-10:15	
	10:15-11:00		10:15-11:00	
	11:00-11:45		11:00-11:45	
	14:30-15:15		14:30-15:15	
	15:15-16:00		15:15-16:00	
	16:00-16:45		16:00-16:45	**PILATES**
			BOCCIA	14:00-14:45
			11:45-12:30	14:45-15:30