Programa Municipal Clube do Movimento – Desporto Sénior

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

Associação de Melhoramentos Socioculturais do Vale Grande - AMSCVG				
2.ª Feira	**3.ª Feira**	**4.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
	GINÁSTICA	**DANÇA**	**GINÁSTICA**	**CAMINHADA**
	11:00-11:45	09:00-09:45	11:00-11:45	09:45-10:30
	11:45-12:30		11:45-12:30	**PILATES**
				10:00-10:45
				10:45-11:30