Programa Municipal Clube do Movimento – Desporto Sénior

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

Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caneças - AHBVC				
2.ª Feira	**3.ª Feira**	**4.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
DEFESA PESSOAL	**GINÁSTICA**	**CAMINHADA**	**GINÁSTICA**	**YOGA**
09:15-10:00	08:30-09:15	09:00-09:45	08:30-09:15	11:00-11:45
	09:15-10:00		09:15-10:00	
	10:00-10:45		10:00-10:45	
	10:45-11:30		10:45-11:30	