Programa Municipal Clube do Movimento – Desporto Sénior

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

Grupo Desportivo dos Bons Dias - GDBD				
2.ª Feira	**3.ª Feira**	**4.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
GINÁSTICA	**DEFESA PESSOAL**	**CAMINHADA**	**PILATES**	**GINÁSTICA**
08:30-09:15	11:30-12:15	09:45-10:30	10:15-11:00	08:30-09:15
09:15-10:00			11:00-11:45	09:15-10:00
10:00-10:45			11:45-12:30	10:00-10:45
10:45-11:30				10:45-11:30
11:30-12:15	**DANÇA**	**GINÁSTICA**	**YOGA**	11:30-12:15
14:00-14:45	14:30-15:15	14:00-14:45	15:45-16:30	
14:45-15:30		14:45-15:30		
15:30-16:15		15:30-16:15		