Programa Municipal Clube do Movimento – Desporto Sénior

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

Sala Multiusos do Olival Basto				
2.ª Feira	**3.ª Feira**	**4.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
GINÁSTICA	**PILATES**	**GINÁSTICA**	**DANÇA**	
09:00-09:45	09:30-10:15	09:00-09:45	11:15-12:00	
09:45-10:30	**DEFESA PESSOAL**	09:45-10:30		
10:30-11:15	10:15-11:00	10:30-11:15		
		BOCCIA		
		11:15-12:00		