

ATIVIDADES DE NATAL NAS PISCINAS MUNICIPAIS 2023

PISCINA MUNICIPAL DO FORTE DA CASA

DIA	HORA	ATIVIDADE	PARTICIPAÇÃO GRATUITA NA RECEPÇÃO LIMITADO DE VAGAS
2. ^a FEIRA 11 DEZEMBRO	19h30	HIDROGINÁSTICA	
3. ^a FEIRA 12 DEZEMBRO	19h30	HIDROGINÁSTICA	
	20h15		
5. ^a FEIRA 14 DEZEMBRO	19h30	HIDROGINÁSTICA	
	20h15		
6. ^a FEIRA 15 DEZEMBRO	19h30	HIDROGINÁSTICA	
SÁBADO 16 DEZEMBRO	09h00	HIDROGINÁSTICA	

PISCINA MUNICIPAL DE ALVERCA

DIA	HORA	ATIVIDADE	PARTICIPAÇÃO GRATUITA INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO SUJEITA A N.º LIMITADO DE VAGAS
2. ^a feira 18 Dezembro	20h15	A.T.C.	
2. ^a feira 18 Dezembro	18h00	HIDROGINÁSTICA	
4. ^a feira 20 Dezembro	20h15	A.T.C.	
4. ^a feira 20 Dezembro	18h00	HIDROGINÁSTICA	
6. ^a feira 22 Dezembro	20h15	A.T.C.	
6. ^a feira 22 Dezembro	18h00	HIDROGINÁSTICA	

PISCINA MUNICIPAL BAPTISTA PEREIRA

DIA	HORA	ATIVIDADE	PARTICIPAÇÃO GRATUITA INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO SUJEITA A N.º LIMITADO DE VAGAS
5.ª FEIRA 21 DEZEMBRO	12h00	HIDROGINÁSTICA	
6.ª FEIRA 22 DEZEMBRO	15h00	CAMINHADA DE NATAL PELO PASSEIO RIBEIRINHO (Alhandra-Vila Franca de Xira-Alhandra)	

PISCINA MUNICIPAL DE VILA FRANCA DE XIRA

DIA	HORA	ATIVIDADE	PARTICIPAÇÃO GRATUITA - INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO - SUJEITA A N.º LIMITADO DE VAGAS
SÁBADO 16 DEZEMBRO	09h00	ATÍVE BALANCE	
	09h45	PILATES	
	10h30	ATÍVE PUMP	
	11h15	ZUMBA	
2.ª FEIRA 18 DEZEMBRO	12h15	EXPRESS SESSIONS	
	12h45	INDOOR CYCLING	
	18h45	LOCALIZADA	
	20h00	INDOOR CYCLING	
	20h20	YÔGA	
3.ª FEIRA 19 DEZEMBRO	12h45	MIX	
	19h00	INDOOR CYCLING	
	18h45	ZUMBA	
	19h30	AQUA TRAINING CONDITION	
4.ª FEIRA 20 DEZEMBRO	09h00	PILATES	
	12h15	EXPRESS SESSIONS	
	12h45	INDOOR CYCLING	
	18h00	ATÍVE BUM BUM E PUMP	
	18h45	LOCALIZADA	
	20h00	INDOOR CYCLING	
	20h20	YÔGA	
5.ª FEIRA 21 DEZEMBRO	12h45	MIX	
	18h30	INDOOR CYCLING	
	18h45	ZUMBA	

	19h30	INDOOR CYCLING	
	19h30	AQUA TRAINING CONDITION	
6. ^a FEIRA 22 DEZEMBRO	09h00	PILATES	
	12h45	INDOOR CYCLING	
	18h00	TREINO EM CIRCUITO	
	19h00	STEP	
SÁBADO 16 DEZEMBRO	09h00	ATIVE BALANCE	
	09h45	PILATES	
	10h30	ATIVE PUMP	
	11h15	ZUMBA	