

Piscina Municipal do Forte da Casa

Dia	Hora	Atividade	PARTICIPAÇÃO GRATUITA INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO SUJEITA AO N.º DE VAGAS
2.ª feira, 15 dezembro	19h30	Hidroginástica	
3.ª feira, 16 dezembro	19h30	Hidroginástica	
	20h15		
4.ª feira, 17 dezembro	19h30	Hidroginástica	
Sábado, 20 dezembro	09h00	Hidroginástica	

Piscina Municipal de Alverca

Dia	Hora	Atividade	PARTICIPAÇÃO GRATUITA INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO SUJEITA AO N.º VAGAS
2.ª feira, 15 dezembro	20h15	A.T.C.*	
2.ª feira, 15 dezembro	18h00	Hidroginástica	
4.ª feira, 17 dezembro	17h15	A.T.C.*	
	18h00	Hidroginástica	
	20h15	A.T.C.*	
Sábado, 20 dezembro	09h00	Hidroginástica	

Piscina Municipal Quinta das Drogas (Alverca)

Dia	Hora	Atividade	PARTICIPAÇÃO GRATUITA INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO SUJEITA AO N.º DE VAGAS
2.ª feira, 15 dezembro	20h00	Hidroginástica	
	20h45		
3.ª feira, 16 dezembro	12h45	Hidroginástica	
4.ª feira, 17 dezembro	20h00	Hidroginástica	
	20h45		
5.ª feira, 18 dezembro	12h45	Hidroginástica	

Piscina Municipal Baptista Pereira

Dia	Hora	Atividade	PARTICIPAÇÃO GRATUITA INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO SUJEITA AO N.º DE VAGAS
2.ª feira, 15 dezembro	18h00	YOGA	
	19h00		
3.ª feira, 16 dezembro	11h00	HIT*	
5.ª feira, 18 dezembro	11h00	HIT*	
6.ª feira, 19 dezembro	18h00	YOGA	
	19h00		

Piscina Municipal da Póvoa de Santa Iria

Dia	Hora	Atividade	PARTICIPAÇÃO GRATUITA INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO SUJEITA AO N.º DE VAGAS
2.ª feira, 15 dezembro	11h00	Hidroginástica	
3.ª feira, 16 dezembro	11h00	Pilates clínico	
4.ª feira, 17 dezembro	11h45	Hidroginástica	
5.ª feira, 18 dezembro	21h00	Hidroginástica	
6.ª feira, 19 dezembro	11h30	Hidroginástica	

Piscina Municipal de Vila Franca de Xira

DIA	HORA	ATIVIDADE	PARTICIPAÇÃO GRATUITA INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO SUJEITA AO N.º LIMITADO DE VAGAS
Sábado 13 dezembro	9h00	Ative balance	
	10h30	Ative pump	
	11h15	Zumba	
2.ª feira, 15 dezembro	12h15	Express sessions	
	12h45	Indoor cycling	
	18h00	Postura e alongamentos	
	18h45	Localizada	
	20h20	Yôga	
3.ª feira, 16 dezembro	12h45	Localizada	
	18h45	Zumba	
	19h00	Indoor cycling	
	20h20	Body and soul	
4.ª feira, 17 dezembro	9h45	Treino funcional e mobilidade	
	12h45	Indoor cycling	
	18h00	Ative bum bum e pump	
	18h45	Localizada	
	20h20	Yôga	
5.ª feira, 18 dezembro	12h45	Localizada	
	18h30	Indoor cycling	
	18h45	Zumba	
	18h30	Indoor cycling	
	19h30		
	20h20	Body and soul	
6.ª feira, 19 dezembro	9h45	Treino funcional e mobilidade	
	12h15	Express sessions	
	12h45	Indoor cycling	
	18h00	Treino em circuito	
	19h00	Step	

Sábado, 20 dezembro	9h00	<i>Ative balance</i>	
	10h30	<i>Ative pump</i>	
	11h15	Zumba	

***HIT** (atividade de Fitness) treino de alta intensidade, com o objetivo de acelerar o metabolismo e assim, promover a queima de gordura, além de ser também um treino que promove a melhoria da condição física

***A.T.C.** (fitness aquático) - Aula direcionada para um tipo de treino físico realizado dentro e fora da água, que combina exercícios aeróbicos, resistência e força de forma intervalada, utilizando a resistência natural da água e do peso do corpo em deslocamentos multiplanares. Visa melhorar a condição física geral, aumentar a resistência cardiovascular, tonificar os músculos e melhorar a flexibilidade.

