Piscina Municipal do Forte da Casa

Dia	Hora	Atividade	Q (0
2.ª feira, 15 dezembro	19h30	Hidroginástica	GRATUITA RECEPÇÃ(DE VAGAS
3.ª feira,	19h30	Hidroginástica	.ÃO GR⁄ NA REC N.º DE
16 dezembro	20h15		(h .c
4.ª feira, 17 dezembro	19h30	Hidroginástica	PARTICIPAC INSCRIÇÕES SUJEITA AO
Sábado, 20 dezembro	09h00	Hidroginástica	P4 INS SU

Piscina Municipal de Alverca

Dia	Hora	Atividade	
2.ª feira, 15 dezembro	20h15	A.T.C.*	GRATUITA RECEPÇÃO .° VAGAS
2.ª feira, 15 dezembro	18h00	Hidroginástica	Q Y Z
	17h15	A.T.C*	PARTICIPAÇĂ INSCRIÇÕES I SUJEITA AC
4.ª feira, 17 dezembro	18h00	Hidroginástica	TICI RIÇĆ JJEIT
	20h15	A.T.C*	PAR NSC SL
Sábado, 20 dezembro	09h00	Hidroginástica	_

Piscina Municipal Quinta das Drogas (Alverca)

Dia	Hora	Atividade	A O S
2.ª feira,	20h00	Hidroginástica	7, Ç, ₹
15 dezembro	20h45	Thuroginastica	3RATU RECEP DE VA(
3.ª feira, 16 dezembro	12h45	Hidroginástica	,ÃO GR, NA REC N.° DE
4.ª feira,	20h00	Hidroginástica	SIPAÇ ÇÕES A AO
17 dezembro	20h45	Thur og mustrou	RTIC
5.º feira, 18 dezembro	12h45	Hidroginástica	PARTI INSCRI SUJEIT

<u>Piscina Municipal Baptista Pereira</u>

Dia	Hora	Atividade	A ÃO (S
2.ª feira,	18h00	YOGA	GRATUITA RECEPÇÃ DE VAGAS
15 dezembro	19h00	TOGA	GRAI RECE DE V
3.ª feira,	11h00	HIT*	ÇÃO G S NA RI O N.º D
16 dezembro	111100	пп	
5.ª feira,	11h00	HIT*	IPA ÕE AO
18 dezembro	111100	1111	TIC AIÇ
6.ª feira,	18h00	YOGA	PARTIC ISCRIC SUJEIT.
19 dezembro	19h00		≥ °,

Piscina Municipal da Póvoa de Santa Iria

Dia	Hora	Atividade	0
2.ª feira, 15 dezembro	11h00	Hidroginástica	TUITA EPÇÃC /AGAS
3.ª feira, 16 dezembro	11h00	Pilates clínico	O GRATUI A RECEPÇ ° DE VAG
4.ª feira, 17 dezembro	11h45	Hidroginástica	IPAÇÃ ÕES N AO N.
5.ª feira, 18 dezembro	21h00	Hidroginástica	PARTIC INSCRIÇ SUJEITA
6.ª feira, 19 dezembro	11h30	Hidroginástica	<u> </u>

Piscina Municipal de Vila Franca de Xira

DIA	HORA	ATIVIDADE	
0/1	9h00	Ative balance	
Sábado 13 dezembro	10h30	Ative pump	
	11h15	Zumba	
	12h15	Express sessions	
2.º feira,	12h45	Indoor cycling	
15 dezembro	18h00	Postura e alongamentos	
	18h45	Localizada	
	20h20	Yôga	
	12h45	Localizada	
3.ª feira,	18h45	Zumba	AS
16 dezembro	19h00	Indoor cycling	4 40 <i>I</i> AG,
	20h20	Body and soul	UITA PÇÂ JE V
	9h45	Treino funcional e mobilidade	PARTICIPAÇÃO GRATUITA INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO JJEITA AO N.º LIMITADO DE VAGAS
4.ª feira,	12h45	Indoor cycling $Q \neq \Xi$	
17 dezembro	18h00	Ative bum bum e pump	CIPAÇ ÇÕES N.º L
	18h45	Localizada	RTIC CRIC
	20h20	Yôga	PA INS(
	12h45	Localizada	SUJI
	18h30	Indoor cycling	
5.ª feira,	18h45	Zumba	
18 dezembro	18h30	Indoor cycling	
	19h30	muoor cycling	
	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	Ative balance	
	10h30	Ative pump	
	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 deslocações multiplanares. Visa melhorar a condição física geral, aumentar a resistência cardiovascular, tonificar os músculos e melhorar a flexibilidade.