

ATIVIDADES DE NATAL

Dia	Hora	Atividade	INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO PARTICIPAÇÃO GRATUITA SUJEITA A N.º DE VAGAS LIMITADA
2.ª FEIRA 15 DEZEMBRO	20h15	A.T.C.	
2.ª FEIRA 15 DEZEMBRO	18h00	HIDROGINÁSTICA	
4.ª FEIRA 17 DEZEMBRO	20h15	A.T.C.	
4.ª FEIRA 17 DEZEMBRO	18h00	HIDROGINÁSTICA	
4.ª FEIRA 17 DEZEMBRO	17h15	A.T.C.	
SÁBADO 20 DEZEMBRO	09h00	HIDROGINÁSTICA	

**PISCINAS
MUNICIPAIS**
ALVERCA DO RIBATEJO



CÂMARA
MUNICIPAL

Ligações Fortes
cm-vfxiro.pt



ATIVIDADES DE NATAL

Dia	Hora	Atividade	INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO PARTICIPAÇÃO GRATUITA SUJEITA A N.º DE VAGAS LIMITADA
2.ª FEIRA 15 DEZEMBRO	18h00	YOGA	
2.ª FEIRA 15 DEZEMBRO	19h00	YOGA	
3.ª FEIRA 16 DEZEMBRO	11h30	HIT	
5.ª FEIRA 18 DEZEMBRO	11h30	HIT	
6.ª FEIRA 19 DEZEMBRO	18h00	YOGA	
6.ª FEIRA 19 DEZEMBRO	19h00	YOGA	
SÁBADO 20 DEZEMBRO	10h00	GAP	

**PISCINAS
MUNICIPAIS**
BAPTISTA PEREIRA



CÂMARA
MUNICIPAL

Ligações Fortes
cm-vfxira.pt



ATIVIDADES DE NATAL

Dia	Hora	Atividade	INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO PARTICIPAÇÃO GRATUITA SUJEITA A N.º DE VAGAS LIMITADA
2.ª FEIRA 15 DEZEMBRO	19h30	HIDROGINÁSTICA	
3.ª FEIRA 16 DEZEMBRO	19h30	HIDROGINÁSTICA	
3.ª FEIRA 16 DEZEMBRO	20h15	HIDROGINÁSTICA	
4.ª FEIRA 17 DEZEMBRO	19h30	HIDROGINÁSTICA	
SÁBADO 20 DEZEMBRO	09h00	HIDROGINÁSTICA	

**PISCINAS
MUNICIPAIS**
FORTE DA CASA



CÂMARA
MUNICIPAL

Ligações Fortes
cm-vfxira.pt



ATIVIDADES DE NATAL

Dia	Hora	Atividade	INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO PARTICIPAÇÃO GRATUITA SUJEITA A N.º DE VAGAS LIMITADA
2.ª FEIRA 15 DEZEMBRO	11h00	HIDROGINÁSTICA	
3.ª FEIRA 16 DEZEMBRO	11h00	HIDROGINÁSTICA	
4.ª FEIRA 17 DEZEMBRO	11h45	HIDROGINÁSTICA	
5.ª FEIRA 18 DEZEMBRO	21h00	HIDROGINÁSTICA	
6.ª FEIRA 19 DEZEMBRO	11h30	HIDROGINÁSTICA	


**PISCINAS
MUNICIPAIS**
PÓVOA DE SANTA IRIA



CÂMARA
MUNICIPAL

Ligações Fortes
cm-vfxira.pt



ATIVIDADES DE NATAL

Dia	Hora	Atividade	INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO PARTICIPAÇÃO GRATUITA SUJEITA A N.º DE VAGAS LIMITADA
2.ª FEIRA 15 DEZEMBRO	20h00	HIDROGINÁSTICA	
2.ª FEIRA 15 DEZEMBRO	20h45	HIDROGINÁSTICA	
3.ª FEIRA 16 DEZEMBRO	12h45	HIDROGINÁSTICA	
4.ª FEIRA 17 DEZEMBRO	20h00	HIDROGINÁSTICA	
4.ª FEIRA 17 DEZEMBRO	20h45	HIDROGINÁSTICA	
5.ª FEIRA 18 DEZEMBRO	12h45	HIDROGINÁSTICA	

**PISCINAS
MUNICIPAIS**
QUINTA DAS DROGAS



CÂMARA
MUNICIPAL

Ligações Fortes
cm-vfxira.pt



ATIVIDADES DE NATAL

DIA	HORA	ATIVIDADE
SÁBADO 13 DEZEMBRO	9h00	ATÍVE BALANCE
	10h30	ATÍVE 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	ATÍVE BUM BUM E PUMP
	18h45	LOCALIZADA
	20h20	YÔGA

**PARTICIPAÇÃO GRATUITA - INSCRIÇÕES NA
RECEPÇÃO - SUJEITA A N.º DE VAGAS LIMITADA**

**PISCINAS
MUNICIPAIS**
VILA FRANCA DE XIRA



CÂMARA
MUNICIPAL

Ligações Fortes
cm-vfxira.pt



ATIVIDADES DE NATAL

DIA	HORA	ATIVIDADE	PARTICIPAÇÃO GRATUITA - INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO - SUJEITA A N.º DE VAGAS LIMITADA
5.ª FEIRA 18 DEZEMBRO	12h45	LOCALIZADA	
	18h30	INDOOR CYCLING	
	18h45	ZUMBA	
	18h30	INDOOR CYCLING	
	19h30	INDOOR 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	ATÍVE BALANCE	
	10h30	ATÍVE PUMP	
	11h15	ZUMBA	

**PISCINAS
MUNICIPAIS**
VILA FRANCA DE XIRA



CÂMARA
MUNICIPAL

Ligações Fortes
cm-vfxira.pt

