

ATIVIDADES DE NATAL

Dia	Hora	Atividade	
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	

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



CÂMARA
MUNICIPAL

Ligações Fortes

cm-vfxiro.pt



ATIVIDADES DE NATAL

Dia	Hora	Atividade	
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	

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

PISCINAS
MUNICIPAIS
BAPTISTA PEREIRA



CÂMARA
MUNICIPAL

Ligações Fortes
cm-vfxira.pt



ATIVIDADES DE NATAL

Dia	Hora	Atividade	
2.ª FEIRA 15 DEZEMBRO	19h30	HIDROGINÁSTICA	INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO PARTICIPAÇÃO GRATUITA SUJEITA A N.º DE VAGAS LIMITADA
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	



CÂMARA
MUNICIPAL

Ligações Fortes
cm-vfxira.pt



ATIVIDADES DE NATAL

Dia	Hora	Atividade	
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	

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



CÂMARA
MUNICIPAL

Ligações Fortes
cm-vfxira.pt



ATIVIDADES DE NATAL

Dia	Hora	Atividade
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

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



CÂMARA
MUNICIPAL

Ligações Fortes
cm-vfxira.pt



ATIVIDADES DE NATAL

DIA	HORA	ATIVIDADE
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

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
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	ATIVE BALANCE
	10h30	ATIVE PUMP
	11h15	ZUMBA

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

