



junta de freguesia

espasusginásio - 2020 > 2021

HORÁRIOS E MODALIDADES

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
9h00> 9h45	Ginástica Moderada		Ginástica Moderada			
9h00> 9h45	Ginástica Moderada	Yoga	Ginástica Moderada	Yoga		
10h00> 10h45	Ginástica Moderada	Chi - Kung	Ginástica Moderada	Chi - Kung		
11h00> 11h45	Ginástica Moderada	Yoga	Ginástica Moderada	Yoga		11h00>12h00 Hip Hop Kids
12h00> 12h45	Kiryu	Yoga	Kiryu	Yoga		
13h00> 15h15						
15h30> 16h15	Ginástica Terapêutica	Pilates	Ginástica Terapêutica	Pilates		
16h30> 17h15	Ginástica Terapêutica	Pilates	Ginástica Terapêutica	Pilates		
17h30> 18h15	Kiryu	Pilates	Kiryu	Pilates		
18h30> 19h15	One Up Base	Zumba	One Up Base	Zumba	One Up Base	
19h30> 20h15	One Up Intermédio		One Up Intermédio	One Up Avançados	One Up Intermédio	
20h30> 21h30	One Up Avançados		One Up Avançados	One Up Avançados	One Up Avançados	