

PISCINA MUNICIPAL

EDIFÍCIO PORTUGAL 2026

MAPA DE ATIVIDADES 02 A 06 MARÇO

SEGUNDA

PISCINA

10H00 HIDROGINÁSTICA
12H00 HIDROBIKE
13H00 AQUAGYM

SALA 01

11H00 LOCALIZADA

SALA 02

11H00 ZUMBA
12H00 PILATES

TERÇA

PISCINA

10H00 HIDROGINÁSTICA
13H00 HIDROGINÁSTICA

SALA 01

12H00 GINÁSTICA
DE MANUTENÇÃO

SALA 02

11H00 ALONGAMENTOS
12H00 PILATES

SALA DE CYCLING

11H00 CYCLING

QUARTA

PISCINA

10H00 HIDROGINÁSTICA
12H00 HIDROBIKE
13H00 AQUAGYM

SALA 01

11H00 GINÁSTICA
DE MANUTENÇÃO
12H00 PUMP

SALA 02

11H00 ZUMBA

QUINTA

PISCINA

10H00 HIDROGINÁSTICA
12H00 HIDROBIKE
13H00 HIDROGINÁSTICA

SALA 02

11H00 ALONGAMENTOS
12H00 PILATES

SALA DE CYCLING

11H00 CYCLING

SEXTA

PISCINA

13H00 HIDROGINÁSTICA

SALA 01

11H00 ZUMBA
12H00 PUMP

SALA 02

11H00 PILATES
12H00 TREINO FUNCIONAL