

# PISCINA MUNICIPAL

EDIFÍCIO PORTUGAL 2026

## MAPA DE ATIVIDADES 18 A 22 MAIO

### SEGUNDA

**PISCINA**  
10H00 HIDROGINÁSTICA  
12H00 HIDROBIKE  
13H00 HIDROGINÁSTICA

**SALA 02**  
11H00 ZUMBA

### 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 HIDROGINÁSTICA

**SALA 01**  
11H00 PILATES  
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**  
10H00 ALONGAMENTOS  
11H00 ZUMBA  
12H00 PUMP

**SALA 02**  
11H00 PILATES  
12H00 TREINO  
FUNCIONAL