

CLUBE VIDA ATIVA

POR UMA COMUNIDADE
MAIS ATIVA, MAIS SAUDÁVEL
E MAIS FELIZ

Horários Programa Desporto Senior

Núcleo	Horário	Local
CECSSAC (3 Turmas)	GM - 3ª e 5ª - 09h10 / 10h10/ 11h10 Chi Kung - 4ª feira - 10h10	Sede CECSSAC
CCD do ML (3 turmas)	GM - 3ª e 5ª - 10h00 / 10h45 / 11h30	Pavilhão CCD
CSPSP Louisa	GM - 3ª e 5ª feira - 16h00	Sede CSPSP Louisa
CURPI SJ Talha (2 turmas)	GM - 3ª e 5ª feira - 10h30 / 14h00	Sede CURPI SJ Talha
Gimnofrielas	Yoga - 3ª e 5ª - 17h00 GM - 6ª Feira - 10H00 / 11H00	Pavilhão Gimnofrielas / Instalações UF SAC e Frielas
SRM 1ª Agosto Sta. Iriense	GM - 3ª e 5ª feira - 9h00	Sede SRM 1º Agosto Sta. Iriense
Ass. Luiz Pereira da Motta	GM - 2ª, 4ª e 6ª - 11h00	Sede ALP Motta

GM - Ginástica de Manutenção