



**PISCINAS MUNICIPAIS
DE ARMAMAR**

**GINÁSIO ARMAMAR
HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**

ABERTURA E FECHO DO ESPAÇO

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado
09:00 - 12:00 15:00 - 21:00	15:00 - 21:00	09:00 - 12:00 15:00 - 21:00	15:00 - 21:00	09:00 - 12:00 15:00 - 21:00	09:00 - 12:00

HORÁRIO DAS AULAS

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado
09:00 12:00	Ginásio		Ginásio		Ginásio	Ginásio Amar Dance (10:30-12:00) a) c)
17:00 17:45	Taekwondo a)		Taekwondo a)			
18:15 19:00	Taekwondo a)	Ballet (18:00-18:45) a) Ballet (18:45-19:30) a)	Pilates Cross Kids +7 anos b)	Muay Thai Kids (18:30-19:30) +6 anos a)		
19:15 20:00	HIIT	Ballet (19:30-20:15) a) Kalistenic	Cycling c)	Muay Thai (19:30-20:30) a) Corpo e Mente (19:30-21:00)	Treino Funcional	
20:15 21:00		Biodanza a)		Fit Dance	Pilates Clínico	

- a) Serviço prestado por entidade externa ao Município de Armamar.
- b) É necessário o número mínimo de 5 participantes para abertura da aula.
- c) Inscrições por ordem de chegada e limitadas a 14 participantes.