



PISCINAS MUNICIPAIS DE ARMAMAR

HORÁRIO DO GINÁSIO

ABERTURA E FECHO DO ESPAÇO^(a)

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

HORÁRIO DAS AULAS

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado
18:15 19:00			Pilates			
19:15 20:00	HIIT		Cycling b)		Treino Funcional	
				Corpo e Mente (19:30-21:00)		
20:15 21:00		Pilates Clínico		Fit Dance		

a) O ginásio está aberto durante o período da manhã, entre as 9 e as 12 horas, sem acompanhamento técnico. Para sua utilização, o utente deve entregar um termo de responsabilidade na receção das piscinas cobertas.

b) Inscrições por ordem de chegada e limitadas a 14 participantes.