

GINÁSIOS	UTILIZADORES	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
[A]	Ninho Esperança - Zumba		18:00 – 19:00		19:00 – 20:00	18:00-19:00	
	GDC – Pilates Clínico	18:00-20:00		18:30 – 20:00			
	CSPCMC- Aerobica				18.00-19.00		
	CRIC				11:00-12:00		
[B]	Ninho Esperança - Zumba			19:00 – 20:00			
	S. DESP. - GerontoMotricidade	09:00 – 12:30			09:00 – 12:30		
	CAD CORUCHE - Manutenção	18:30 – 19:30			18:30 – 19:30		
	CSPCMC - Aerobica		18.00-19.00				
	CAD Coruche – Aerobica/Step	19:30 – 21:30	19:30 – 21:30		19:30 – 21:00		
	ACC - karaté					17:30-20:30	
	ASSECOR			10:00 – 11:00			
[C]							
	ACC - karaté	17:30 – 20:30					
	DEFESA PESSOAL		19:00 - 21:00		19:00 – 21:00		