CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA

ESTÚDIO

ATIVIDADES GÍMNICAS - FITNESS - DANÇA - DESPORTOS DE COMBATE **Época 2021-2022**

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
					09h30 às 10h20 JUDO + 3	
10h00 às 10h45 GRÁVIDAS		**10h00 às 10h45** GRÁVIDAS				
	14h30 às 15h15 PÓS PARTO		**14h30 às 15h15** PÓS PARTO			
18h30 às 19h20 KARATE + 5	**18h30 às 19h20** JUDO + 3	**18h30 às 19h20** KARATE + 5	**18h30 às 19h20** JUDO + 3			
19h30 às 20h20 KARATE + 10	**19h30 às 20h20** JUDO + 8	**19h30 às 20h20** KARATE + 10	**19h30 às 20h20** JUDO + 8	**19h00 às 21h00** KARATE APF		

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada
Alameda Guerra Junqueiro, 35 2810-075 Almada
Tel.: 212 587 100/04
Email: div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt

Aguardamos por si, com toda a segurança!
Almada é Desporto, por si não paramos!

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA

GINÁSIO 1

ATIVIDADES GÍMNICAS - FITNESS - DANÇA - DESPORTOS DE COMBATE **Época 2021-2022**

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
					09h30 às 10h20 BALLET + 7	
			13h00 às 13h50 PILATES			
17h20 às 18h10 KIDS GYM + 3		**17h20 às 18h10** KIDS GYM + 3				
	17h40 às 18h30 BALLET 3/6		**17h40 às 18h30** BALLET 3/6	**18h00 às 18h40** KIDS GYM + 8		
	18h40 às 19h30 BALLET APF		**18h40 às 19h30** BALLET APF			
		19h00 às 19h50 HIP HOP + 5		**19h00 às 19h50** HIP HOP + 5		
20h00 às 20h50 YOGA		**20h00 às 20h50** HIP HOP II AVANÇADO		**20h00 às 20h50** HIP HOP II AVANÇADO		

INSCRIÇÃO EM CLASSE
Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada
Alameda Guerra Junqueiro, 35 2810-075 Almada
Tel.: 212 587 100/04
Email: div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt

Aguardamos por si, com toda a segurança!
Almada é Desporto, por si não paramos!

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA

GINÁSIO 2

ATIVIDADES GÍMNICAS - FITNESS - DANÇA - DESPORTOS DE COMBATE **Época 2021-2022**

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
					09h00 às 09h50 YOGA	
11h00 às 11h50 CHI KUNG	**10h30 às 11h20** PILATES		**10h30 às 11h20** PILATES		**10h00 às 10h50** ZUMBA	
		12h00 às 12h50 PILATES		**12h00 às 12h50** PILATES		
13h00 às 13h50 PILATES	**13h00 às 13h50** BODY POWER		**13h00 às 13h50** BODY POWER			
	16h00 às 16h50 YOGA		**16h00 às 16h50** YOGA			
		17h40 às 18h30 PILATES		**17h40 às 18h30** PILATES		
	18h00 às 18h50 JUMP MIX		**18h00 às 18h50** JUMP MIX			
19h30 às 20h20 GLÚTEOS	**19h00 às 19h50** TABATA/CARDIO		**19h00 às 19h50** TABATA/CARDIO			
20h30 às 21h20 ZUMBA	**20h30 às 22h00** BOXE	**20h00 às 20h50** YOGA	**20h30 às 22h00** BOXE	**20h00 às 21h30** BOXE		

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada
Alameda Guerra Junqueiro, 35 2810-075 Almada
Tel.: 212 587 100/04
Email: div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt

Aguardamos por si, com toda a segurança!
Almada é Desporto, por si não paramos!

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA

SALA DE EXERCÍCIO

Época 2021-2022

HORAS	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F
07h30 - 08h30					
08h30 - 09h30					
09h30 - 10h30					
10h30 - 11h30					
11h30 - 12h30					
12h30 - 13h30					
13h30 - 14h30					
14h30 - 15h30					
15h30 - 16h30					
16h30 - 17h30					
17h30 - 18h30					
18h30 - 19h30					
19h30 - 20h30					
20h30 - 21h30					

HORAS	SÁBADO	DOMINGO
08h00 - 09h00		
09h00 - 10h00		
10h00 - 11h00		
11h00 - 12h00		
12h00 - 13h00		
13h00 - 14h00		
14h00 - 15h00		
15h00 - 16h00		
16h00 - 17h00		
17h00 - 18h00		

LEGENDA

Horário das sessões de treino por hora

Espaço encerrado

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada
Alameda Guerra Junqueiro, 35 2810-075 Almada
Tel.: 212 587 100/04
Email: div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt

Aguardamos por si, com toda a segurança!
Almada é Desporto, por si não paramos!