



Aulas gratuitas

DESPORTO

ao ar livre

19 a 30 de abril

		2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
PARQUE DESPORTIVO MUNICIPAL DE MAFRA	08H00			PILATES		YOGA
	09H00	PILATES	ALONGAMENTOS	YOGA	CHI KUNG	PILATES
	10H00	YOGA	CHI KUNG	PILATES	PILATES	PILATES
	11H00	PILATES	POWER FIT	POWER FIT	POWER FIT	PILATES
	17H00	POWER FIT	PILATES	LOCALIZADA	ALONGAMENTOS	POWER FIT
	18H00	PILATES	PILATES	YOGA	PILATES	PILATES
	19H00	PILATES	PILATES		PILATES	
PISCINAS MUNICIPAIS DA ERICEIRA (exterior)	08H00		YOGA		LOCALIZADA	
	09H00	ALONGAMENTOS	LOCALIZADA	LOCALIZADA	YOGA	LOCALIZADA
	10H00	LOCALIZADA	PILATES	YOGA	PILATES	LOCALIZADA
	11H00	YOGA	PILATES	LOCALIZADA	PILATES	YOGA
	17H00	ALONGAMENTOS	POWER FIT	ALONGAMENTOS	ALONGAMENTOS	POWER FIT
	18H00	POWER FIT	ALONGAMENTOS	LOCALIZADA	POWER FIT	ALONGAMENTOS
	19H00	LOCALIZADA		POWER FIT		LOCALIZADA
PARQUE ECOLÓGICO E INTERMODAL DA VENDA DO PINHEIRO	09H30	YOGA	LOCALIZADA	YOGA	ALONGAMENTOS	PILATES
	10H30	CHI KUNG	PILATES	CHI KUNG	PILATES	LOCALIZADA
	17H30	PILATES	POWER FIT	PILATES	LOCALIZADA	PILATES
	18H30	POWER FIT	CHI KUNG	LOCALIZADA	PILATES	POWER FIT

- # Frequência permitida apenas a maiores de 18 anos
- # Obrigatório fazer-se acompanhar de toalha ou tapete
- # Obrigatório o distanciamento social
- # Aconselhável garrafa de água, chapéu e protetor solar
- # Limite de vagas de 6 pessoas
- # Disponibilidade de vagas 15 minutos antes de cada aula
- # Sem balneários
- # Sem material desportivo
- # Permitido acesso a wc públicos
- # Aulas de 45 minutos



INFORMAÇÕES:

telef.: 261 022 658
e-mail: mafrativa@cm-mafra.pt