

HORÁRIOS

Grupo Desportivo dos Bons Dias - GDBD

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
GINÁSTICA	KARATE	CAMINHADA		GINÁSTICA
08:30-09:15	11:30-12:15	09:45-10:30		08:30-09:15
09:15-10:00				09:15-10:00
10:00-10:45				10:00-10:45
10:45-11:30				10:45-11:30
11:30-12:15				11:30-12:15
Almoço				
GINÁSTICA		GINÁSTICA	YOGA	
15:30-16:15		15:30-16:15	15:45-16:30	