



NÃO FIQUES PARADO!

LIGA-TE A ODIVELAS
CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2020



DESPORTO NA
ESCOLA

3ª e 5ª feira
12h00

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10H00*	DANÇA	YOGA	DANÇA	YOGA	KARATE
11H00*	KARATE	GINÁSTICA	GINÁSTICA	GINÁSTICA	DANÇA
15H00	TREINO EMOM	FULL BODY WORKOUT	GAP	CIRCUITO FUNCIONAL	DESAFIO DA PIRAMIDE INVERSA
16H00	TREINO DE CORE	TREINO LOCALIZADO	LOCALIZADA	TABATA	CIRCUITO PAIS E FILHOS
17H00	CARDIOFITNESS	BALLET	CARDIOFITNESS	BALLET	CARDIOFITNESS
18H00	KICKBOXING	KARATE	KICKBOXING	KARATE	KICKBOXING

*DESPORTO SÉNIOR