Piscina Municipal de Vila Franca de Xira *Atividades de fitness*

Atividades		2.ª e 4.ª FEIRA	3.ª e 5.ª FEIRA	4.ª e 6.ª FEIRA	3.ª e 6.ª FEIRA	SÁBADO	2.ª FEIRA	4.ª FEIRA	6.ª FEIRA
Treino Localizado & Cárdio	Total Condition		20.15h						
	Mix		12.45h	18.00h					
Treino Localizado	Glúteos Abdominais Pernas						19.30h		
	Ative Pump					10.30h	18.00h		
	Localizada			18.45h			20.15h		
Treino Intervalado	H.I.I.T. Workout			20.15h					
Treino Funcional	Cross Training (Nível 1)		12.45h				18.30h		19.30h
	Cross Training (Nível 2)			18.45h					
Cárdio	Indoor Cycling	12.45h	18.30h 19.30h		8.05h	9.00h	19.30h	20.15h	12.45h
	Step Inicial						18.45h		
	Step			19.30h					
	Zumba		18.45h 21.00h			11.15h			12.45h
Body & Mind	Yôga	21.00h							
	Ative Balance (Pilates, Yôga Tai-Chi)					9.00h			
	Pilates		18.00h 19.30h			9.45h			
Crianças 4 aos 12 anos	Dance Kids					12.00h			
População Sénior	Viva Melhor								10.00h