



Piscina Municipal da Póvoa de Santa Iria *Atividades de fitness*

Atividades		2.ª e 6.ª FEIRA	2.ª e 5.ª FEIRA	4.ª e 6.ª FEIRA	3.ª e 5.ª FEIRA
Treino Localizado	3 B Brasil				20.15h
	Localizada			18.45h	
Cárdio	Zumba	20.15h			19.30h 21.00h
	Jump	19.30h			
Body & Mind	100% Pilates		18.45h		
Treino Intervalado	H.I.I.T. training			20.15h	
Treino Localizado e Cárdio	Total Condition			19.30h	
População Sénior	Zumba Gold				9.45h 10.30h
Crianças 4 aos 12 anos	Zumba Kids		18.00h		