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

Atividades		2.ª e 6.ª FEIRA	3.ª e 5.ª FEIRA	4.ª e 6.ª FEIRA	SÁBADO	2.ª FEIRA	4.ª FEIRA	6.ª FEIRA
Treino Localizado & Cárdio	Total Condition		20.15h					
	Mix		13.00h	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 Inicial)							18.45h
	Trx e Core Training							19.30h
Cárdio	Indoor Cycling	12.45h	18.30h 19.30h		9.30h		20.15h	
	Step Inicial					18.45h		
	Step			19.30h				
	Zumba		18.45h 21.00h		11.15h			
Body & Mind	Yôga	21.00h						
	Ative Balance (Pilates, Yôga Tai-Chi)							12.45h
	Pilates		18.00h 19.30h		9.45h			
Crianças 4 aos 12 anos	Dance Kids				9.00h			
População Sénior	Viva Melhor							10.00h