

HORÁRIOS

CLUBE VIVA MAIS (+55 anos)

Ginástica de manutenção (aulas 40 minutos)

| Turma | Dia/hora | Local | Professor |
|----------------------------|--------------------------|-------------------------------------|------------------|
| Turma 1 (Alcochete) | 3ª e 6ª feira – 8h45 | Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete | Elizabete Santos |
| Turma 2 (Alcochete) | 3ª e 6ª feira – 9h45 | Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete | Elizabete Santos |
| Turma 3 (Passil) | 3ª e 6ª feira – 10h30 | Sede Rancho Folclórico do Passil | Hugo Tavares |
| Turma 4 (Fonte da Senhora) | 2ª e 5ª feira – 15h15 | Delegação Junta Freguesia | Andrea Aguilar |
| Turma 5 (S. Francisco) | 3ª e 6ª feira – 9h30 | Antiga Escola Primária S. Francisco | Carlos Lóia |
| Turma 6 (Samouco) | 3ª, 5ª e 6ª feira – 9h00 | Pavilhão Desportivo Samouco | Hugo Tavares |

A PRATICAR (16-66 anos)

Fitness e Pilates (aulas 40 minutos)

| Turma | Dia/hora | Local | Professor |
|---------------------------|-----------------------|-------------------------------------|----------------|
| Turma 1 (Alcochete) | 3ª e 6ª feira – 17h30 | Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete | Marta Gomes |
| Turma 2 (Alcochete) | 3ª e 6ª feira – 18h20 | Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete | Marta Gomes |
| Turma 3 (Alcochete) | 2ª e 5ª feira – 12h45 | Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete | Marta Gomes |
| Turma 4 (Samouco) | 3ª e 6ª feira – 18h00 | Pavilhão Desportivo Samouco | Nelson Pereira |
| Pilates 1 (Alcochete) | 4ª feira – 18h00 | Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete | Marta Gomes |
| Pilates 2 (Alcochete) | 4ª feira – 12h45 | Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete | Marta Gomes |
| Pilates 3 (São Francisco) | 2ª feira – 18h00 | Antiga Escola Primária S. Francisco | Marta Gomes |
| Pilates 4 (Samouco) | 5ª feira – 18h00 | Pavilhão Desportivo Samouco | Marta Gomes |
| Pilates 5 (Alcochete) | 4ª feira – 17h10 | Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete | Marta Gomes |

A PRATICAR júnior (4 aos 14 anos)

Atividades Gímnicas, Psicomotricidade (aulas 40 minutos)

| Turma | Dia/hora | Local | Professor |
|---------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------|
| Turma 1 (Alcochete) | 3ª e 6ª feira – 17h30 (4-6 anos) | Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete | Patrícia Traquina |
| Turma 2 (Alcochete) | 3ª e 6ª feira – 18h20 (7-14 anos) | Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete | Patrícia Traquina |
| Turma 3 (Samouco) | 3ª e 6ª feira – 18h00 (6-10 anos) | Pavilhão Desportivo Samouco | Andrea Aguilar |

GABINETE DE AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE ATIVIDADE FISICA

| Dia/hora | Local | Professor |
|--------------|------------------------------------|-------------|
| Por marcação | Pavilhão Gimnodesportivo Alcochete | Marta Gomes |