

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
					09h30 às 10h20 JUDO + 3	
10h00 às 10h45 GRÁVIDAS		10h00 às 10h45 GRÁVIDAS			10h30 às 11h20 YOGA + 6	
	14h30 às 15h15 PÓS PARTO		14h30 às 15h15 PÓS PARTO			
18h30 às 19h20 KARATE + 5	18h30 às 19h20 JUDO + 3	18h30 às 19h20 KARATE + 5	18h30 às 19h20 JUDO + 3			
19h30 às 20h20 KARATE + 10	19h30 às 20h20 JUDO + 8	19h30 às 20h20 KARATE + 10	19h30 às 20h20 JUDO + 8	19h00 às 21h00 KARATE APF		

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada
Alameda Guerra Junqueiro, 35 2810-075 Almada
Tel.: 212 587 100/04
Email: div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
					09h30 às 10h20 BALLET + 7	
			13h00 às 13h50 PILATES			
17h20 às 18h10 KIDS GYM + 3		17h20 às 18h10 KIDS GYM + 3		17h20 às 18h10 KIDS GYM + 3		
	17h40 às 18h30 BALLET I 3/6		17h40 às 18h30 BALLET I 3/6	18h10 às 19h00 KIDS GYM + 8		
	18h30 às 19h20 BALLET II		18h30 às 19h20 BALLET II			
	19h20 às 20h10 BALLET APF	19h00 às 19h50 HIP HOP + 5	19h20 às 20h10 BALLET APF	19h00 às 19h50 HIP HOP + 5		
20h00 às 20h50 YOGA	20h15 às 21h30 DANÇAS EUROPEIAS	20h00 às 20h50 HIP HOP II AVANÇADO		20h00 às 20h50 HIP HOP II AVANÇADO		

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada
Alameda Guerra Junqueiro, 35 2810-075 Almada
Tel.: 212 587 100/04
Email: div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
					09h00 às 09h50 YOGA	
10h30 às 11h20 CHI KUNG	10h30 às 11h20 PILATES		10h30 às 11h20 PILATES		10h00 às 10h50 ZUMBA	
		12h00 às 12h50 PILATES		12h00 às 12h50 PILATES	11h00 às 12h30 BOXE	
13h00 às 13h50 PILATES	13h00 às 13h50 BODY POWER		13h00 às 13h50 BODY POWER			
	16h00 às 16h50 YOGA		16h00 às 16h50 YOGA			
17h40 às 18h30 PILATES		17h40 às 18h30 PILATES				
	18h00 às 18h50 PILATES	18h40 às 19h30 CYCLE	18h00 às 18h50 PILATES	18h40 às 19h30 CYCLE		
19h30 às 20h20 GLÚTEOS	19h00 às 19h50 TABATA/CARDIO		19h00 às 19h50 TABATA/CARDIO			
20h30 às 21h20 ZUMBA	20h30 às 22h00 BOXE	20h00 às 20h50 YOGA	20h30 às 22h00 BOXE	20h00 às 21h30 BOXE		

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada
Alameda Guerra Junqueiro, 35 2810-075 Almada
Tel.: 212 587 100/04
Email: div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!

HORAS	2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F
07h30 - 08h30					
08h30 - 09h30					
09h30 - 10h30					
10h30 - 11h30					
11h30 - 12h30					
12h30 - 13h30					
13h30 - 14h30					
14h30 - 15h30					
15h30 - 16h30					
16h30 - 17h30					
17h30 - 18h30					
18h30 - 19h30					
19h30 - 20h30					
20h30 - 21h30					

HORAS	SÁBADO
08h00 - 09h00	
09h00 - 10h00	
10h00 - 11h00	
11h00 - 12h00	
12h00 - 13h00	
13h00 - 14h00	

LEGENDA

Horário das sessões de treino por hora



INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada
Alameda Guerra Junqueiro, 35 2810-075 Almada
Tel.: 212 587 100/04
Email: div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!