HORÁRIO DAS MODALIDADES DE ATIVIDADE FÍSICA DA ACADEMIA ESPAÇO ABERTO E INSTITUTO SÉNIOR - 2021/2022

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
Gin. Geriátrica 9.15/10.15	Tai Chi Sénior 1 9.00 – 9.55	Gin. Geriátrica 9.15/10.15	Tai Chi Sénior 1 9.00 – 9.55	Gin. Geriátrica 9.15/10.15	Jiu Jiutsu 10:00 –12:00
Pilates Clínico II 10.30-11.30	Tai Chi Sénior 2 10.00 – 10.55	Pilates Clínico II 10.30-11.30	Tai Chi Sénior 2 10.00 – 10.55	Aerolatina 18.00- 19.00	Contacto Total Mundial 15.30 – 17.00
Pilates Clínico I 11.30-12.30	Tai Chi Sénior 3 11.00 - 11.55	Pilates Clínico I 11.30-12.30	Tai Chi Sénior 3 11.00 - 11.55	Pilates 19.00 – 20.00	Salsa e Bashata 16.45-17.45 *
Pilates Clínico III 15.00-16.00 *	Pilates 12.50 – 13:50	Teatro 14.45 – 16.45	Pilates 12.50 – 13.50		Kizomba 18.00 – 19.00
Local Mix 17.00- 18.00	Tai Chi Sénior 4 14.00-15.00 *	Local Mix 17.00- 18.00	Tai Chi Sénior 4 14.00-15.00 *		
Workout 18.00 – 19.00 *	Ginástica Terapêutica 16.15-17.15	Workout 18.00 – 19.00 *	Pilates Clínico III 15.00-16.00*		
Ginástica Manutenção 19.00- 20.00	Ginástica Terapêutica 17.15-18.15 *	Ginástica Manutenção 19.00- 20.00	Ginástica Terapêutica 16.15-17.15		
Ginástica Manutenção 20.00- 21.00	Jiu Jitsu 18.30 – 21.00	Ginástica Manutenção 20.00- 21.00	Ginástica Terapêutica 17.15-18.15 *		
Defesa Pessoal 20.00 – 21.00		Defesa Pessoal 20.00 – 21.00	Jiu Jitsu 18.30 – 21.00		

* TURMAS EM FORMAÇÃO (inscrições e informações na receção do Espaço Aberto)

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE OVAR

Centro Comunitário Espaço Aberto

PARA MAIS INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES: Rua Alexandre Herculano, 35 a 41 | 3880-146 Ovar
Tel: 256 582 682 | Tm: 927 171 419 | E-mail: espacoaberto@scmovar.pt
Horário: 10.00/12.20 – 14.00/17.30