

Solinca Oeiras - 2022 / 2023

		2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
		Pista 1 e 2		Pista 1 e 2		Pista 1 e 2		Pista 1 e 2		Pista 1 e 2	
Das	Às	2 Pistas		2 Pistas		2 Pistas		2 Pistas		2 Pistas	
07.45	08.00										
08.00	08.15	APD	APF			APD	APF			APD	APF
08.15	08.30										
08.30	08.45										
08.45	09.00										
09.00	09.15										
09.15	09.30										
09.30	09.45										
09.45	10.00										
10.00	10.15										
10.15	10.30										
10.30	10.45										
10.45	11.00	SOLINCA		SOLINCA		SOLINCA				SOLINCA	
11.00	11.15										
11.15	11.30										
11.30	11.45										
11.45	12.00										
12.00	12.15										
12.15	12.30										
12.30	12.45										
12.45	13.00										
13.00	13.15										
13.15	13.30										
13.30	13.45										
13.45	14.00										
14.00	14.15										
14.15	14.30										
14.30	14.45										
14.45	15.00										
15.00	15.15										
15.15	15.30										
15.30	15.45										
15.45	16.00										
16.00	16.15										
16.15	16.30										
16.30	16.45										
16.45	17.00										
17.00	17.15										
17.15	17.30										
17.30	17.45										
17.45	18.00										
18.00	18.15										
18.15	18.30										
18.30	18.45										
18.45	19.00										
19.00	19.15										
19.15	19.30										
19.30	19.45										
19.45	20.00										
20.00	20.15										
20.15	20.30										
20.30	20.45	APD	APF			APD	APF			APD	APF
20.45	21.00										
21.00	21.15										

NÍVEIS

- Aprendizagem Adultos**
(a partir dos 16 anos)
- Aperfeiçoamento Adultos**
(a partir dos 16 anos)
- Utilização Livre**
(a partir dos 16 anos)
- Hidroginástica (P60)**
(a partir dos 60 anos)
- Programa Fit Senior**
- Aulas em Stand by**

PROFESSORES

- CP** Cátia Pistorelo
- JC** João Correia
- LA** Luís Alturas
- TA** Tânia Antunes