



Projeto Esportivo Espiral

Movimento e Saúde para Melhor Idade



Horários de Aulas			
Dias	3ª feira	5ª feira	6ª feira
Horários	Modalidades	Modalidades	Modalidades
08:00-09:00	Natação Turma 1	Natação Turma 1	Corrida de Orientação Turma 1
09:00-10:00	Hidroginástica Turma 1	Hidroginástica Turma 1	Corrida de Orientação Turma 2
10:00-11:00	Natação Turma 2	Natação Turma 2	Natação Turma 3
11:00-12:00	Hidroginástica Turma 2	Hidroginástica Turma 2	Natação Turma 4
13:00-14:00	Ginástica Funcional Turma 1	Ginástica Funcional Turma 1	
14:00-15:00	Ginástica Funcional Turma 2	Ginástica Funcional Turma 2	

Informações e Inscrição na Secretaria AVCFN