

Época 2024/25

HORÁRIO SEMANAL DAS MODALIDADES

Local de Realização da Modalidade:

Av. D. Carlos I, 128-132 (edifício Serviços AR) 7º andar (ala direita)	Calçada da Estrela n.º 41	Clube Nacional de Natação Rua de São Bento, 209	Auditório Almeida Santos Palácio de S. Bento	Complexo Desportivo da Lapa Rua do Quelhas, 32	Est�dio Nacional - Jamor Centro de Treino de T�nis
--	---------------------------	--	---	--	---

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA	Local	TERÇA-FEIRA	Local	QUARTA-FEIRA	Local	QUINTA-FEIRA	Local	SEXTA-FEIRA	Local
09:00 - 10:00	Tai-Chi	D. Carlos								
12:00 - 12:50							Pilates	D. Carlos		
12:15 - 13:05			Pilates	D. Carlos						
12:30 - 13:30	Yoga	D. Carlos			Yoga	D. Carlos				
12:30 - 14:30			T�nis	Jamor			T�nis	Jamor		
13:00 - 13:50							Pilates	D. Carlos		
13:00 - 14:00	Padel	CNN	Basquetebol	CNN					Padel	CNN
13:15 - 14:05			Pilates	D. Carlos						
13:30 - 14:30									Danças	C. Estrela
14:15 - 15:10			Pilates	D. Carlos						
18:30 - 20:00	Coro	Palácio	Coro	Palácio						
19:00 - 20:30	Futsal	Lapa								