70 ANOS

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
	25/mai	26/mai	27/mai	28/mai	29/mai
MANHÃ	Pilates (08h00 - 9h00) Academia de Fitness Avaliação Composição Corporal (08h00 - 10h00) Complexo de Piscinas Futebolada 7 (11h00 - 12h30) Campo sintético N3 Aerobics XPRESS (12h00 - 13h00) Academia de Fitness Yoga (12h30 - 13h30) CD Ajuda SALA DE EXERCÍCIO AF, CP, CDA (7h30 - 14h00) PISTA ATLETISMO (07H30 - 21H30) NATAÇÃO LIVRE (6h30 - 14h15)	Hidroginástica (08h15 - 09h00) Complexo de Piscinas GAP (08h30 - 09h30) CD Ajuda Yoga (10h30 - 11h30) CD Ajuda Hyrox Outdoor (11h45 - 12h30) Polidesportivo N3 Pilates Smart (13h00 - 13h30) Academia de Fitness SALA DE EXERCÍCIO AF E CP (7h30 - 14h00) PISTA ATLETISMO (07H30 - 21H30) NATAÇÃO LIVRE (6h30 - 14h15)	Pilates (08h00 - 9h00) Academia de Fitness LOCAL (08h30 - 09h30) CD Ajuda Pilates (09h45 - 10h45) CD Ajuda Avaliação Composição Corporal (08h00 - 10h00) Complexo de Piscinas ZEN Morning (10h30 - 12h00) Outdoor - CD Ajuda Hyrox Outdoor (10h00 - 10h45) Polidesportivo N3 Futebol de Praia (11h00 - 12h30) Campo de Areia GAP XPRESS (13h00 - 13h30) Academia de Fitness SALA DE EXERCÍCIO AF E CP (7h30 - 14h00) PISTA ATLETISMO (07H30 - 21H30) NATAÇÃO LIVRE (6h30 - 14h15)	Total Fitness (08h45 - 9h30) Academia de Fitness Hidroginástica (09h00 - 09h45) Complexo de Piscinas FitBall (09h45 - 10h45) CD Ajuda Meditação (12h30 - 13h30) CD Ajuda SALA DE EXERCÍCIO AF E CP (7h30 - 14h00) PISTA ATLETISMO (07H30 - 21H30) NATAÇÃO LIVRE (6h30 - 14h15)	GAP (08h30 - 09h30) CD Ajuda Active Yoga (08h45 - 9h30) Academia de Fitness Avaliação Composição Corporal (08h00 - 10h00) Complexo de Piscinas CORE Total (09h30 - 09h45) CD Ajuda Alongamento & Mobilidade (09h45 - 10h45) CD Ajuda Pilates (12h30 - 13h30) Academia de Fitness Hidroginástica (12h45 - 13h30) Complexo de Piscinas SALA DE EXERCÍCIO AF E CP (7h30 - 14h00) PISTA ATLETISMO (07H30 - 21H30) NATAÇÃO LIVRE (6h30 - 14h15)
TARDE	Avaliação Composição Corporal (18h00 - 20h00) Complexo de Piscinas Active Yoga (18h15 - 19h00) Academia de Fitness Alongamento & Mobilidade (19h30 - 20h30) CD Ajuda SALA DE EXERCÍCIO AF, CP, CDA (15h30 - 20h30) PISTA DE ATLETISMO (7H30 - 21H30) NATAÇÃO LIVRE (15h45 - 21h00)	Jogo do Pau (18h00 - 19h00) Complexo Desportos Combate Yoga (18h30 - 19h30) CD Ajuda FitBall (19h30 - 20h30) CD Ajuda Capoeira (20h15 - 21h30) Complexo Desportos Combate SALA DE EXERCÍCIO AF, CP, CDA (15h30 - 20h30) PISTA DE ATLETISMO (7H30 - 21H30) NATAÇÃO LIVRE (15h45 - 21h00)	Caminhada Tapada da Ajuda (14h30 - 16h00) Outdoor - CD Ajuda Jogatana de Voleibol (16h00 - 18h00) Pavilhão 2 Pilates (18h00 - 19h00) Academia de Fitness Avaliação Composição Corporal (18h00 - 20h00) Complexo de Piscinas Bollywood (19h00 - 20h00) Academia de Fitness Esgrima (19h00 - 21h15) Complexo Desportos Combate Pilates (19h30 - 20h30) CD Ajuda SALA DE EXERCÍCIO AF, CP, CDA (15h30 - 20h30) PISTA DE ATLETISMO (7H30 - 21H30) NATAÇÃO LIVRE (15h45 - 21h00)	Pilates (16h00 - 17h00) Complexo de Piscinas Localizada (17h00 - 18h00) Complexo de Piscinas Yoga (18h30 - 19h30) CD Ajuda Active Yoga (19h00 - 19h45) Academia de Fitness Alongamento & Mobilidade (19h30 - 20h30) CD Ajuda SALA DE EXERCÍCIO AF, CP, CDA (15h30 - 20h30) PISTA DE ATLETISMO (7H30 - 21H30) NATAÇÃO LIVRE (15h45 - 21h00)	Avaliação Composição Corporal (18h00 - 20h00) Complexo de Piscinas Esgrima (19h00 - 21h15) Complexo Desportos Combate Capoeira (20h15 - 21h30) Complexo Desportos Combate SALA DE EXERCÍCIO AF, CP, CDA (15h30 - 20h30) PISTA DE ATLETISMO (7H30 - 21H30) NATAÇÃO LIVRE (15h45 - 21h00)