

2022/2023

Complexo das Piscinas Municipais de Silves



Yoga Kids (4-10anos)

Sábado ~ 09h00 - 10h00

Yoga bebés 1 (s/marcha)

Sábado ~ 10h20 - 11h00

Yoga bebés 2 (c/marcha)

Sábado ~ 11h10 - 11h50

Zumba Kids (4-12anos)

Segunda e Quarta-feira

~ 17h30 - 18h15

GINÁSIO

SEM MARCAÇÃO

(limite máximo 30 utentes)

Segunda a Sexta ~ 07h00 - 21h00

Sábado ~ 8h00 - 13h30

Happy Abs Workout

Terças-feira ~ 17h45 - 18h15

~ 18h30 - 19h00

AULAS DE GRUPO



TERRA

Circuito Training

Segunda-feira e Quinta-feira

~ 07h15 - 08h00

Stretching

Segunda-feira ~ 08h15 - 09h00

3B+ABS

Terças-feira ~ 16h30 - 17h20

Quinta-feira ~ 08h15 - 09h00

~ 18h45 - 19h35

Sexta-feira ~ 17h40 - 18h40

Yoga

Quarta-feira ~ 09h00 - 10h15

~ 19h30 - 20h45

Sábado ~ 09h00 - 10h15

Pilates Clínico

Terças-feira e Quinta-feira

~ 09h10 - 10h00

Pilates

Terças-feira ~ 10h15 - 11h05

~ 19h10 - 20h10

Quinta-feira ~ 10h15 - 11h05

Sexta-feira ~ 17h50 - 18h50

~ 19h10 - 20h10

Workout

Terças-feira e Quinta-feira

~ 13h15 - 14h00 / 13h15 - 14h00

HIIT

Segunda/Quarta/Sexta-feira

~ 13h15 - 14h00

Terças-feira e Quinta-feira

~ 19h15 - 20h00

Zumba

Segunda-feira e Quarta-feira

~ 18h20 - 19h20

Sexta-feira ~ 18h45 - 19h45

Localizada

Segunda-feira ~ 18h35 - 19h25

Quarta-feira ~ 17h40 - 18h30

Strong

Terças-feira e Quinta-feira

~ 17h40 - 18h40

Cycling

Segunda-feira ~ 17h40 - 18h30

Quarta-feira ~ 18h35 - 19h25

Quinta-feira ~ 17h20 - 18h10

Core Training

Terças-feira e Quinta-feira

~ 18h15 - 19h00

AULAS DE GRUPO



ÁGUA

HidroTerapia

Quarta-feira e Sexta-feira

~ 08h30 - 09h15 / 15h45 - 16h30

HidroSénior

Quarta-feira e Sexta-feira

~ 09h15 - 10h00

HidroGinástica

Quarta-feira e Sexta-feira

~ 18h45 - 19h30

Terça-feira e Quinta-feira

~ 12h15 - 13h00

HidroDeep

Segunda-feira e Sexta-feira

~ 12h15 - 13h00

HidroBike

Terça-feira e Quinta-feira

~ 18h45 - 19h30

Quarta-feira = 12h15 - 13h00

Aqua Fow ou Aqua Training

Terça-feira e Quinta-feira

~ 13h00 - 13h45

+Info. Consultar os HORÁRIOS no SITE

Escola de Natação | Atividades de Fitness e Ginásio

DEDJAS . Sector de Desporto

desporto@cm-silves.pt | Telf. 282 440 270



www.cm-silves.pt