

CLUBE DESPORTIVO IPS

HORÁRIOS 2023/2024

SEGUNDA

YOGA
08h00 - 09h00

CARDIOFITNESS
& MUSCULAÇÃO
09h30 - 13h00

CARDIOFITNESS
& MUSCULAÇÃO
14h45 - 17h45

ABS
17h45

TREINO EM
CIRCUITO
18h00 - 18h45

CARDIOFITNESS
& MUSCULAÇÃO
19h00 - 20h00

TERÇA

CARDIOFITNESS
& MUSCULAÇÃO
11h00 - 14h00

CARDIOFITNESS
& MUSCULAÇÃO
14h45 - 17h45

ABS
17h45

SPINNING
18h00 - 18h45

VOLEIBOL
18h00 - 20h00

QUARTA

CARDIOFITNESS
& MUSCULAÇÃO
09h30 - 13h00

SPINNING
13h00 - 13h45

CARDIOFITNESS
& MUSCULAÇÃO
14h45 - 17h45

ABS
17h45

CARDIOFITNESS
& MUSCULAÇÃO
18h00 - 20h00

QUINTA

CARDIOFITNESS
& MUSCULAÇÃO
09h30 - 13h00

TREINO EM
CIRCUITO
13h00 - 13h45

CARDIOFITNESS
& MUSCULAÇÃO
14h45 - 17h45

ABS
17h45

SPINNING
18h00 - 18h45

YOGA
18h45 - 19h45

VOLEIBOL
18h00 - 20h00

SEXTA

AV. CONDIÇÃO
FÍSICA

ACOMPANHAMENTO
DESPORTIVO

09h30 - 14h00



**SERVIÇOS
AÇÃO SOCIAL**

POLITÉCNICO SETÚBAL