

# GINÁSIO JFB ÉPOCA 2019-2020

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado	
G1	G2	G1	G2	G1	G2	G1	G2	G1	G2	G1	G2
08:00-08:30 Cardio Power				08:00-08:30 Cardio Power				08:00-08:45 Pilates			
08:30-09:15 Pilates		08:30-09:15 Circuito		08:30-09:15 Pilates		08:30-09:15 Circuito					
09:45-10:30 Circuito		09:15-10:00 Localizada		09:45-10:30 Circuito		09:15-10:00 Localizada				09:30-11:00 Parkour	
10:30-11:15 Ginástica Sénior (1)				10:30-11:15 Ginástica Sénior (1)				10:30-11:15 Ginástica Sénior (1)		11:00-11:45 Ioga	
		12:30-13:15 Ioga				12:30-13:15 Ioga				12:15-13:00 Zumba	
13:00-13:45 Zumba				13:00-13:45 Zumba				13:00-13:45 Localizada			
				16:45-17:30 Ginástica Sénior (1)				16:45-17:30 Ginástica Sénior (1)			
17:45-18:30 Ginástica Infantil (1)	17:45-18:30 Ioga Kids	17:45-18:30 Pilates		17:45-18:30 Pilates	17:45-18:30 Ginástica Infantil (1)	17:45-18:30 Pilates		17:45-18:30 Mind & Body		<b>Domingo</b> <b>Ginástica bebês</b> 10:00-10:40 6 a 18 Meses 10:40-11:20 18 a 28 Meses 11:20-12:00 28 a 40 Meses	
18:30-19:15 Ginástica Infantil (1)	18:30-19:15 Ioga (G3)	18:30-19:15 Zumba		18:30-19:15 Localizada	18:30-19:15 Ginástica Infantil (1)	18:30-19:15 Zumba		18:30-19:15 Localizada			
				18:30-19:15 Pilates (G3)				18:30-19:15 Pilates (G3)			
19:15-20:00 Step Local	19:15-20:15 Judo Infantil (G3)	19:15-20:00 GAP		19:15-20:00 Step Local	19:15-20:00 Cross Force	19:15-20:00 GAP		19:15-20:00 Cross Force			
		19:00-20:00 Ioga (G3)		19:15-20:15 Judo Infantil (G3)		19:00-20:00 Ioga (G3)					
20:00-20:45 Zumba		20:00-20:45 Ioga		20:00-20:45 Zumba		20:15-21:45 Aikido (1)		20:00-20:45 Zumba			
20:45-22:15 Aikido (1)											

(1) Atividade não incluída no Livre Trânsito Ginásio

A NOSSA OBRA SÃO AS PESSOAS

DESPORTO É EM BENFICA

**BENFICA**  
Junta de Freguesia

