

Horários Projeto Viva Mais – 2023/2024

Dança - 45 min

Dia	Horário	Local
2ª feira	9h30	Pavilhão Municipal
	10h15	Pavilhão Municipal

Ginástica Funcional - 45 min

Dia	Horário	Local
2ª feira	9h30	F Vale Santarém
	10h30	F Póvoa da Isenta
	10h30	UF Cidade, turma 3
	11h15	UF Cidade, turma 4
	11h30	F Almoster
	14h30	F Arneiro das Milhariças
	15h30	F Abrã
3ªfeira	16h30	F Amiais
	9h30	F Romeira
	10h45	F Cidade, turma 1
	11h30	F Cidade, turma 2
	14h30	F Alcanhões
4ªfeira	15h30	F Achete
	16h30	F São Vicente do Paúl
	9h30	F Alcanede
5ªfeira	10h30	F Gançaria
	16h30	F Vale de Figueira
	9h30	F. Pernes
6ªfeira	10h30	F Casével
	11h30	F Vaqueiros
	9h30	F Moçarria
6ªfeira	10h30	F Abitureiras
	11h30	F Tremês

Ginástica Funcional – Centros de Dia - 45 min

Dia	Horário	Local
2ªfeira	14h30	CAF Abitureiras
	15h30	Centro Social Moçarria
3ªfeira	14h30	Centro Social Abrã
	15h30	Ass. Centro Amiais
4ªfeira	11h30	Centro Social Alcanede
	14h30	Centro de Dia - Casével
5ªfeira	15h30	Centro Convívio Vale Figueira
	11h30	Sta. Casa Misericórdia - Alcanede
	14h30	Sta. Casa Misericórdia - Pernes
6ªfeira	15h30	Centro Social de Alcanhões
6ªfeira	11h30	Centro Paroquial 3 (cidade)

	14h30	Centro Paroquial 1 (cidade)
	14h30	Centro Paroquial 2 (cidade)
	15h30	Sta. Casa da Misericórdia Cidade Str.
	15h30	Centro Social Póvoa Str.

Pilates - 45 min

Dia	Horário	Local
2ª feira	9h30	F Pernes
	10h30	F Casével
	11h30	F Vaqueiros
3ª feira	9h30	F Moçarria
	10h30	F Abitureiras
	11h30	UF Tremês
4ª feira	9h30	F Vale de Santarém
	10h30	F Póvoa da Isenta
	11h30	F Almoester
	14h30	F Arneiro das Milhariças
	15h30	F Abrã
	16h30	F Amiais
5ª feira	9h30	F Romeira
	9h30	UF Cidade 1
	10h15	UF Cidade 2
	11h00	UF Cidade 3
	14h30	F Alcanhões
	15h30	UF Achete
6ª feira	16h30	F São Vicente do Paúl
	9h30	F Vale de Figueira
	10h45	F Alcanede
	11h45	F Gançaria

Boccia - 90 min

Dia	Horário	Local
6ª feira	9h30	Pavilhão Municipal

Petanca - 45 min

Dia	Horário	Local
2ª feira	14h30	UF Cidade Santarém
	9h30	F Pernes
	10h30	F Casével
	11h30	F Vaqueiros
3ª feira	9h30	F Moçarria
	10h30	F Abitureiras
	11h30	UF Tremês
4ª feira	9h30	F Vale de Santarém
	10h30	F Póvoa da Isenta
	11h30	F Almoester
	14h30	F Arneiro das Milhariças

	15h30	F Abrã
	16h30	F Amiais
5ªfeira	9h30	F Romeira
	14h30	F Alcanhões
	15h30	UF Achete
6ªfeira	16h30	F São Vicente do Paúl
	9h30	F Vale de Figueira
	10h45	F Alcanede
	11h45	F Gançaria

Natação – Piscinas Sacapeito - 45 min

Dia	Horário	Local
4ªfeira	15h15	Piscina do Sacapeito

Movimentos Aquáticos – Piscinas Sacapeito - 45 min

Dia	Horário	Local
2ªfeira	12h00	UF Achete
	12h00	F Abitureiras
	15h00	F Moçarria
	15h00	F Alcanhões
	15h45	Aula Conjunta (dif. freguesias)
	16h30	2ª Aula (2xs/sem.)
3ªfeira	14h30	F Vale de Figueira e F Casével
	15h15	F Abrã 1
	15h15	UF Cidade
	16h00	UF Cidade
4ªfeira	16h00	Póvoa da Isenta
	15h15	UF Romeira
	15h15	UF Tremês
	16h00	Aula Conjunta (dif. freguesias)
5ªfeira	16h45	Aula Conjunta (dif. freguesias)
	12h00	F Pernes
	12h00	F Vaqueiros
	12h00	F Amiais
	12h00	F Gançaria
	15h00	F Alcanede
	15h00	F Almoester
	15h45	F Arneiro das Milhariças
16h30	2ª Aula (2xs/sem.)	
6ªfeira	14h30	Aula Conjunta (dif. freguesias)
	15h15	F Abrã 2
	15h15	UF Cidade
	16h00	F Vale de Santarém e F S. Vicente Paúl