

No seu processo de inscrição ou pedido de alteração de turma, deverá candidatar-se às seguintes turmas:

Turmas	Atividade 1	Horário 1	Local 1	Atividade 2	Horário 2	Local 2	Local de Inscrição
3	Hidroginástica	3º feira   10h30	Piscina Municipal de Barcarena	Hidroginástica	5º feira   10h30	Piscina Municipal de Barcarena	Piscina de Barcarena
5	Treino Funcional	3º feira   16h30	Piscina Municipal de Barcarena	Hidroginástica	5º feira   16h30	Piscina Municipal de Barcarena	Piscina de Barcarena
6	Chi Kung	2º feira   09h00	Clube de Carnaxide Cultura e Desporto	Treino Funcional	5º feira   10h00	Clube de Carnaxide Cultura e Desporto	Clube de Carnaxide Cultura e Desporto
13	Treino Funcional	2º feira   10h45	Pavilhão Carlos Queiroz	Treino Funcional	4º feira   10h00	Pavilhão Carlos Queiroz	Piscina da Outeira
17	Treino Funcional	2º feira   10h00	Unidade Residencial Madre Maria Clara	Treino Funcional	4º feira   10h00	Unidade Residencial Madre Maria Clara	Espaços de Cidadão ou Balcão de Atendimento Municipal
18	Treino Funcional	3º feira   11h00	Sala Multiusos da Junta de Freguesia de Barcarena	Treino Funcional	5º feira   11h00	Sala Multiusos da Junta de Freguesia de Barcarena	Espaços de Cidadão ou Balcão de Atendimento Municipal
19	Treino Funcional	2º feira   10h15	Associação Humanitária Bombeiros de Linda-a-Pastora	Hidroginástica	6º feira   11h00	IPDJ - Piscina Jamor	Espaços de Cidadão ou Balcão de Atendimento Municipal
22	Treino Funcional	2º feira   09h00	União Recreativa do Dafundo	Hidroginástica	4º feira   09h30	IPDJ - Piscina Jamor	Espaços de Cidadão ou Balcão de Atendimento Municipal
31	Hidroginástica	4º feira   09h30	IPDJ - Piscina Jamor	Chi Kung	6º feira   10h20	União Recreativa do Dafundo	Espaços de Cidadão ou Balcão de Atendimento Municipal
32	Treino Funcional	3º feira   17h00	Faculdade de Motricidade Humana	Treino Funcional	5º feira   17h00	Faculdade de Motricidade Humana	Espaços de Cidadão ou Balcão de Atendimento Municipal
33	Chi Kung	6º feira   10h20	União Recreativa do Dafundo				Espaços de Cidadão ou Balcão de Atendimento Municipal
37	Hidroginástica	3º feira   11h00	Piscina Municipal de Linda-a-Velha	Hidroginástica	5º feira   11h00	Piscina Municipal de Linda-a-Velha	Piscina Municipal de Linda-a-Velha
40	Postura e Alongamento	2º feira   09h00	Solínca Linda-a-Velha	Postura e Alongamento	4º feira   09h00	Solínca Linda-a-Velha	Espaços de Cidadão ou Balcão de Atendimento Municipal
44	Hidroginástica	2º feira   11h30	Sport Algés Dafundo	Hidroginástica	4º feira   11h30	Sport Algés Dafundo	Sport Algés Dafundo
51	Step Adaptado	2º feira   08h45	Pavilhão Desportivo do Jardim de Oeiras	Step Adaptado	4º feira   08h45	Pavilhão Desportivo do Jardim de Oeiras	CCD Oeiras
56	Dança	3º feira   11h15	Pavilhão Desportivo do Jardim de Oeiras	Dança	5º feira   11h15	Pavilhão Desportivo do Jardim de Oeiras	CCD Oeiras
58	Chi Kung	3º feira   09h00	Pavilhão Desportivo do Jardim de Oeiras				CCD Oeiras
61	Treino Funcional	3º feira   08h45	Clube Recreativo Leões de Porto Salvo	Treino Funcional	5º feira   08h45	Clube Recreativo Leões de Porto Salvo	Clube Recreativo Leões de Porto Salvo
62	Treino Funcional	3º feira   09h45	Clube Recreativo Leões de Porto Salvo	Treino Funcional	5º feira   09h45	Clube Recreativo Leões de Porto Salvo	Clube Recreativo Leões de Porto Salvo
63	Chi Kung	2º feira   08h30	Clube Recreativo Leões de Porto Salvo	Treino Funcional	5º feira   08h45	Clube Recreativo Leões de Porto Salvo	Clube Recreativo Leões de Porto Salvo
67	Treino Funcional	3º feira   09h30	Valejas Atlético Clube	Treino Funcional	6º feira   09h30	Valejas Atlético Clube	Espaços de Cidadão ou Balcão de Atendimento Municipal
68	Treino Funcional	3º feira   10h30	Grupo Desportivo "Os Unidos Caxienses"	Treino Funcional	5º feira   10h30	Grupo Desportivo "Os Unidos Caxienses"	Espaços de Cidadão ou Balcão de Atendimento Municipal
70	Walking Football	4º feira   09h00	Clube Recreativo Leões de Porto Salvo	Walking Football	6º feira   09h00	Clube Recreativo Leões de Porto Salvo	Clube Recreativo Leões de Porto Salvo

### Turmas de Atividade Complementar (3ª atividade)

Turma	Atividade 3	Horário 3	Local 3	Local de Inscrição
9	Chi Kung	2º feira   10h00	Clube de Carnaxide Cultura e Desporto	Clube de Carnaxide Cultura e Desporto
34	Chi Kung	6º feira   10h20	União Recreativa do Dafundo	Espaços de Cidadão ou Balcão de Atendimento Municipal
47	Chi Kung	6º feira   09h00	Liga de Algés	Espaços de Cidadão ou Balcão de Atendimento Municipal
60	Dança	5º feira   11h15	Pavilhão Desportivo do Jardim de Oeiras	CCD Oeiras
66	Pilates	4º feira   10h30	Cooperativa de Habitação Económica Nova Morada	Cooperativa de Habitação Económica Nova Morada
69	Treino Funcional	6º feira   10h30	Valejas Atlético Clube	Espaços de Cidadão ou Balcão de Atendimento Municipal