

# MAPA DE AULAS GINÁSIO TENENTE VALADIM

ENCONTRAM-SE ABERTAS INSCRIÇÕES PARA A NOVA ÉPOCA  
NAS AULAS DE GINÁSTICA (AIKIDO, IOGA, MANUTENÇÃO, PILATES),  
NO EDIFÍCIO DE TENENTE VALADIM – PORTO, CONFORME MAPA ABAIXO.

HORA	SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.
07H00	MANUTENÇÃO AULA SEM MONITOR		MANUTENÇÃO AULA SEM MONITOR		MANUTENÇÃO AULA SEM MONITOR
08H00	MANUTENÇÃO AULA SEM MONITOR		MANUTENÇÃO AULA SEM MONITOR		MANUTENÇÃO AULA SEM MONITOR
08H30		PILATES COM MONITOR PRESENCIAL/ON-LINE		PILATES COM MONITOR PRESENCIAL/ON-LINE	
09H00	MANUTENÇÃO AULA SEM MONITOR		MANUTENÇÃO AULA SEM MONITOR		MANUTENÇÃO AULA SEM MONITOR
12H30	MANUTENÇÃO COM MONITOR PRESENCIAL/ON-LINE	MANUTENÇÃO AULA SEM MONITOR	MANUTENÇÃO COM MONITOR PRESENCIAL/ON-LINE	MANUTENÇÃO AULA SEM MONITOR	MANUTENÇÃO COM MONITOR PRESENCIAL/ON-LINE
17H15	IOGA COM MONITOR PRESENCIAL/ON-LINE				
17H30			MANUTENÇÃO AULA SEM MONITOR	IOGA COM MONITOR PRESENCIAL/ON-LINE	MANUTENÇÃO AULA SEM MONITOR
18H30	MANUTENÇÃO AULA SEM MONITOR	AIKIDO AULA COM MONITOR PRESENCIAL		AIKIDO AULA COM MONITOR PRESENCIAL	

**NOTA:**

AS INSCRIÇÕES SÃO LIMITADAS

**INSCREVE-TE NA SECRETARIA DO CLUBE PT ZONA NORTE!!!**

**INDICAÇÃO:** DA(S) AULA(S) A QUE SE INSCREVE, NOME,  
NÚMERO DE SÓCIO DO CPT ( NÚMERO DE FUNCIONÁRIO) E CONTACTO.