

DOMINGO 09 DE SETEMBRO

Para praticar não se esqueça de vir equipado! Balneários à sua disposição.

HORÁRIOS	PALCO	POLIDESPORTIVO	CAMPO SINTÉTICO	PISCINA	Picadeiro
10:00 - 10:15	Body Combat	Andebol	Flag Futebol	Escola de campeões Natção Pura	Equitação
10:15 - 10:30				Demonstração Hóquei Sub-aquático	
10:30 - 10:45					
10:45 - 11:00	Ritmos Africanos	Voleibol	Futebol	Mixwater	
11:00 - 11:15					
11:15 - 11:30					
11:30 - 11:45				Ritmos Latinos	
11:45 - 12:00	Karaté	Floorball	Rugby	Demonstração de natação sincronizada	
12:00 - 12:15					
12:15 - 12:30				Cross Fit	
12:30 - 12:45					
12:45 - 13:00	Zumba				
13:00 - 13:15					
13:15 - 13:30					
13:30 - 13:45					Jiu-jitsu
13:45 - 14:00					
14:00 - 14:15	MMA	Andebol	Beisebol/Softbol		
14:15 - 14:30					
14:30 - 14:45					
14:45 - 15:00					
15:00 - 15:15	Taijiquan	Basquetebol e cadeiras de rodas	Rugby	Torneio de Hóquei sub-aquático	Equitação
15:15 - 15:30					
15:30 - 15:45					
15:45 - 16:00					
16:00 - 16:15	Shaolin Junior	Futsal	Futebol		
16:15 - 16:30					
16:30 - 16:45				Krav maga	
16:45 - 17:00					
17:00 - 17:15	Kettbell	Agilidade e obediência canina	Flag Futebol	Hidropower	
17:15 - 17:30					
17:30 - 17:45	Outgym			Guerra de Sexos	
17:45 - 18:00					
18:00 - 18:15	Método deRose	corfboll			
18:15 - 18:30					
18:30 - 18:45	Body Attack				
18:45 - 19:00					

Nota: Os horários apresentados podem sofrer alterações.

PODERÁ AINDA PRATICAR TODAS AS ACTIVIDADES QUE ESTÃO EM FUNCIONAMENTO PERMANENTE NO RECINTO DAS 10H00 ÀS 19H00: Massagens, Karaté, Remo, Slide, Rappel, Escalada, orientação, kickboxing, muay-thai, Field Target, Esgrima, insufláveis, slackline, futebol de rua, ténis de mesa, Patins, Trampolim, Reflexologia, Thay-yoga, Shiatsu, ciclismo