

SOBRAL ATIVO



JUNHO . JULHO

AULAS NO CAMPO DE TÊNIS . COMPLEXO PISCINA MUNICIPAL CALENDÁRIO DAS AULAS NO MÊS DE JUNHO

HORAS	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
09h00 - 09h40	TREINO FUNCIONAL	ZUMBA	PILATES	LOCALIZADA	STRETCHING
10h00 - 10h40	PILATES	HIIT	LOCALIZADA	ZUMBA	TREINO FUNCIONAL
18h00 - 18h40	STRETCHING	LOCALIZADA	LOCALIZADA	PILATES	ZUMBA
19h00 - 19h40	ZUMBA	PILATES	TREINO FUNCIONAL	LOCALIZADA	LOCALIZADA

INSCRIÇÕES GRATUITAS | PISCINA MUNICIPAL

☎ 261 940 370 | 9H00 - 13H00

@ secretariapiscinas@cm-sobral.pt

Dados para inscrição // nome, telefone e horário
É permitida a reserva de 2 aulas por semana
Preferência a utentes da Piscina Municipal

REGRAS DE SEGURANÇA

- É obrigatório o uso de máscara à entrada e saída da instalação (Dispensa do uso durante a realização do exercício físico)
- Desinfetar as mãos à entrada e saída do campo de ténis
- O calçado a utilizar não pode ser o que é utilizado na rua
- Aguardar autorização de entrada
- Não é permitida a entrada de participantes com malas, mochilas ou outros objetos similares
- Utilização obrigatória de toalha/ colchão individual
- Manter a distância de 3 metros
- Utilizar a marcação do chão para marcar a sua posição.
- A permanência no espaço será limitada ao tempo de aula (40 minutos)
- Após término da aula, sair com calma e evitar aglomerações.