

Época 2025/2026



Laboratório de Envelhecimento - Ílhavo

Horários - Início	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
9H15M-10H00	Ritmos 2 - 09h45	Téc. Relax. 1 - 9h45	Exerc. Manut. 1	Téc. Relax.1- 09h45	
10H15M-11H00	Exerc. Manut. 1- 10H30				Ritmos 2- 10H00
15H00M-15H45					

Salão Paroquial Vale Ílhavo

Horários - Início	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
10H45M-11H30		Exerc. Manut. 3		Exerc. Manut. 3	

Sala Polivalente - ACD "Os Ílhavos"

Horários - Início	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
10H45-11H30			Boccia I		Boccia I

Edifício Socioeducativo - Gafanha da Encarnação

Horários - Início	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
10M-10H45		Exerc. Manut. 7		Exerc. Manut. 7	

Escola Primária - Moitinhos

Horários - Início	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
11h45-12h30		Exerc. Manut. 8		Exerc. Manut. 8	

Fórum da Maior Idade - Gafanha da Nazaré

Horários - Início	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
08h45-09h30		Téc. Relax. 2		Téc. Relax. 2	
9H15M-10H00	Exerc. Manut. 5				Exerc. Manut. 2
10H15M- 11H00	Ritmos 1 - 10h45				Exerc. Manut. 5
10H30M-11H15			Exerc. Manut. 2		Ritmos 1- 11H00
14H00M-14H45	Danças 2		Danças 2		