

# JÁ TREINOU HOJE?



## SEGUNDA

Membros Superiores

## SEXTA

Core e estabilidade

12H30 - 13H15

## QUARTA

Membros inferiores

18H00 - 18H45

# JUNTE-SE NÓS NO JAMOR



PONTO DE ENCONTRO - Complexo de Piscinas do Jamor



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

**#BEACTIVE**  
SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

**JAMOR**  
ESPAÇO DE EMOCÕES  
ENCONTRO DE GERAÇÕES