

APERFEIÇOAMENTO ADULTOS

ÉPOCA 2026|2027

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
7.30 8.15	B1 APF. +14		B1 APF. +14		B1 APF. +14		
8.15 9.00	B3 APF. +14		B3 APF. +14		B3 APF. +14		
9.00 9.45							
9.45 10.30							
10.30 11.15							
11.15 12.00							
12.00 12.45						B14 APF. +14	
12.45 13.30							
13.30 14.15							
14.15 15.00							
15.00 15.45							
15.45 16.30							
16.30 17.15							
17.15 18.00							
18.00 18.45							
18.45 19.30							
19.30 20.15	B9 APF. +14	B10 APF. +14	B9 APF. +14	B10 APF. +14	B9 APF. +14		
20.15 21.00	B11 APF. +14	B12 APF. +14	B11 APF. +14	B12 APF. +14	B11 APF. +14		
21.00 21.45		B13 APZ. B +14		B13 APZ. B +14			

B1 - 2ª/4ª/6ª feira, das 07h30 às 08h15

B3 - 2ª/4ª/6ª feira, das 08h15 às 09h00

B9 - 2ª/4ª/6ª feira, das 19h30 às 20h15

B10 - 3ª/5ª feira, das 19h30 às 20h15

B11 - 2ª/4ª/6ª feira, das 20h15 às 21h00

B12 - 3ª/5ª feira, das 20h15 às 21h00

B13 - 3ª/5ª feira, das 21h00 às 21h45

B14 - sábado, das 12h00 às 12h45