

Atividades no Cecopam - 2024

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO
Oficina Equilíbrio	Segunda	Segunda - 14h30min - 15h30min
Futsal - sub 11	Segunda	Segunda - 16h - 17h
Futsal - sub 13	Segunda	Segunda - 17h - 18h
Voleibol +18	Segunda	Segunda - 18h - 19h
Voleibol Recreativo	Segunda	Segunda - 19h - 20h
Capoeira	Seg. - Qua. - Sex.	Segunda - 19h - 20h Quarta - 17h - 18h / 19h - 20h Sexta 17h - 18h
Futsal +17	Segunda	Segunda - 20h - 22h
Caminhada Orientada	Ter. e Qui.	8h30min - 9h30min
Ginástica adulto	Ter. e Qui.	8h15min - 9h15min
Ginástica Idoso	Ter. e Qui.	14h - 15h30min
Voleibol (12 anos)	Ter. e Qui.	14h15min - 15h20min



**Prefeitura de
Porto Alegre**

SECRETARIA DE ESPORTE,
LAZER E JUVENTUDE

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO
Alongamento	Ter. e Qui.	9h - 10h / 17h - 18h
Ginástica Mix +60	Ter. e Qui.	9h30min - 10h30min
Câmbio	Ter. e Qui.	9h30min - 11h
Ginástica Artística	Ter. e Qui.	10h30min - 11h30min / 16h - 17h
Voleibol	Ter. e Qui.	15h30min - 16h45min
Judô	Ter. e Qui.	18h - 19h
Meditação / Yoga	Qua. e Sex.	8h - 9h15min
Basquete (14 a 18 anos)	Qua. e Sex.	9h - 10h30min
Mobilidade	Qua. e Sex.	10h - 11h
Ginástica +50	Qua. e Sex.	8h - 9h



**Prefeitura de
Porto Alegre**

SECRETARIA DE ESPORTE,
LAZER E JUVENTUDE

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO
Futebol	Qua. e Sex.	9h - 10h / 10h15min - 11h15min
Basquete (7 a 13 anos)	Qua. e Sex.	10h30min - 11h30min / 14h - 15h
Basquete (14 a 18 anos)	Qua. e Sex.	15h - 17h
Funcional	Qua. e Sex.	18h - 19h
Basquete +16	Qua. e Sex.	18h - 20h / 20h - 22h
Dança de salão	Quarta	19h - 21h



**Prefeitura de
Porto Alegre**

SECRETARIA DE ESPORTE,
LAZER E JUVENTUDE