

Atividades no Ceprima - 2024

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO
Musculação	Seg. a Sex.	Segunda e Quarta - 7h - 9h / 14h - 16h / 19h - 22h Terça e Quinta - 8h30 / 9h30 / 10h30 / 20h - 21h Sexta - 7h - 9h / 14h -17h / 20h - 22h
Ritmos (tarde)	Seg. e Qua.	15h
Ginástica	Seg. a Sex.	Segunda, Quarta e Sexta - 17h - 18h Terça e Quinta - 10h - 11h / 18h - 19h
Ritmos (manhã)	Ter. e Qui.	8h30
Alongamento	Ter. e Qui.	11h - 12h
Zumba	Ter. e Qui.	19h - 20h
Câmbio	Qua. e Sex.	8h30
Ginástica Master	Qua. e Sex.	10h30
Ensaio Grupo Dança	Quinta	15h



**Prefeitura de
Porto Alegre**

SECRETARIA DE ESPORTE,
LAZER E JUVENTUDE