

# Atividades no Parque Ararigbóia - 2024

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO
<b>Musculação</b>	Seg. - Ter. - Qua. - Qui.	Segunda e Quarta - 14h - 17h / 19h - 20h / 20h - 21h Terça e Quinta - 8h30 - 11h30 / 14h - 17h / 18h - 21h
<b>Voleibol Adol.</b>	Seg. - Qua. - Sex.	Segunda e Quarta - 15h30 - 17h30 Sexta - 14h - 15h
<b>Dança</b>	Seg. e Qua.	14h - 17h
<b>Ginástica</b>	Seg. a Sex.	Segunda - 18h - 19h Terça e Quinta - 14h - 16h Quarta - 8h - 11h / 18h - 19h Sexta - 8h - 11h
<b>Basquete</b>	Seg. - Qua. - Qui. - Sex.	Segunda, Quarta e Quinta - 18h - 22h Sexta - 17h30- 20h30
<b>Câmbio</b>	Seg. e Qua.	14h - 16h / 15h - 16h / 16h - 17h
<b>Alongamento</b>	Ter. e Qui.	9h - 10h / 15h - 16h / 15h30 - 17h
<b>Caminhada</b>	Ter. e Qui.	10h - 11h / 17h
<b>Futsal</b>	Ter. e Qui.	14h - 15h30 / 15h30 - 17h



**Prefeitura de  
Porto Alegre**

SECRETARIA DE ESPORTE,  
LAZER E JUVENTUDE

<b>MODALIDADE</b>	<b>DIAS</b>	<b>HORÁRIO</b>
<b>Aeroalongamento</b>	Ter. e Qui.	14h - 15h30
<b>Voleibol Master</b>	Ter. e Qui.	17h - 19h
<b>Beach Tennis</b>	Ter. e Qui.	16h - 17h / 17h - 18h
<b>Yoga</b>	Qua. e Sex.	8h - 9h30 / 9h - 10h30
<b>Vôlei +18</b>	Qua. e Sex.	17h - 18h
<b>Voleibol</b>	Sexta	15h - 17h



**Prefeitura de  
Porto Alegre**

SECRETARIA DE ESPORTE,  
LAZER E JUVENTUDE