

# Atividades no Parque Tamandaré - 2024

<b>MODALIDADE</b>	<b>DIAS</b>	<b>HORÁRIO</b>
<b>Alongamento</b>	Seg. - Ter. - Qua.	Segunda e Quarta - 14h Terça - 14h30min
<b>Ballet infantil</b>	Seg. a Qui.	Segunda e Quarta - 15h Terça e Quinta - 9h30min
<b>Ballet juvenil/ adulto</b>	Seg. e Qua.	16h
<b>Ginástica + alongamento</b>	Ter. e Qui.	8h30min
<b>Alongamento/ alinhamento</b>	Terça	10h30min
<b>Dança</b>	Terça	15h30min
<b>Ginástica Chinesa</b>	Quarta	9h / 10h30min
<b>Alongamento no chão</b>	Quinta	10h30min



**Prefeitura de  
Porto Alegre**

SECRETARIA DE ESPORTE,  
LAZER E JUVENTUDE