

Dia	Atividade	Instrutor
S 11	Aulas de FOW – Fitness On Water – Todo o dia	
S 12	Aulas de FOW – Fitness On Water – Todo o dia Aula de Jump 16h – 17h Aula de Zumba 17h-17h45 Aula de Funky Kids 18h30 – 19h Animação para crianças com jogos, aulas de funky-kids. Decorrerá uma divulgação da Liga Portuguesa Contra o Cancro e a Portuguesa Contra o Cancro + Associação de utentes de Pampilhosa da Serra Verão com Prevenção” 17h – 19h	Carlos Carvalho (Tibúrcio) Cátia Nunes Cátia Nunes Voluntários Liga Portuguesa Contra o Cancro + Associação de utentes de Pampilhosa da Serra
D 13	Aulas de FOW – Fitness On Water – Todo o dia Aula de Hidro 15h-15h45 Aula de Step 16h-16h45 Unhais River Games 17h	Diogo Nunes Diogo Nunes
S 14	Workshop de Dance Fusion 16h Aula de Zumba 17h-17h45	Inês Marques Cátia Nunes
T 15	Unhais River Games 15h	
Q 16	Aula de Hidro 15h-15h45 Aula de Hip Hop 16h-16h45 Aula de Cross Training 17h- 17h45	Diogo Nunes Inês Marques Diogo Nunes
Q 17	Aulas de FOW – Fitness On Water – Todo o dia Aula de Salsa 16h- Aula 3B – Bum Bum Brasil 16h30 Aula de Zumba 17h30	Bruno Fernandes (Firmino) Cátia Nunes Bruno Fernandes (Firmino)
S 18	Aulas de FOW – Fitness On Water – Todo o dia Aula de AquaDancing 15h – 16h Aula de Zumba - 16h30- 17h15 Unhais River Games 17h-30	Bruno Fernandes (Firmino) Bruno Fernandes (Firmino)
S 19	Aulas de FOW – Fitness On Water – Todo o dia Aula de Step 16h Unhais River Games -17h Workshop de Girlie Dancing 17h30	Professor Jorge Inês Marques
D 20	Aula de Jump 15h – 15h30 Workshop Sevilhanas 15h30 – 16h30 Aula de Hip Hop 17h-18h	Carlos Carvalho (Tibúrcio) Andreia Pereira Andreia Pereira

Desportos radicais

Especial crianças

Aulas de grupo

Workshops

PAMPILHOSA DA SERRA

SUNSETS DIÁRIOS

www.sunsetsessions.pt

f/pampilhosasunset.pt