

PROGRAMA SÉNIOR 55*

“NACIONAL EM MOVIMENTO”

**O CLUBE NACIONAL DE NATAÇÃO
DISPONIBILIZA-LHE PARA A ÉPOCA 2010-2011
NOVAS ACTIVIDADES! APROVEITE E MELHORE
A SUA QUALIDADE DE VIDA!**

HIDROGINÁSTICA



HIDROFOBIA



GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO



YOGA



**Informações e inscrições na sua Junta
de Freguesia!**

***Programa destinado à população a partir dos de 55 anos**