

## DESPORTO, SAÚDE E TERAPIA

### HORÁRIOS 2023/2024

| <b>HIDROGINÁSTICA</b> |                 |                 |                 |                 |                 |
|-----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|                       | <b>2ª FEIRA</b> | <b>3ª FEIRA</b> | <b>4ª FEIRA</b> | <b>5ª FEIRA</b> | <b>6ª FEIRA</b> |
| 07h45                 | Hidroginástica  |                 | Hidroginástica  |                 | Hidroginástica  |
|                       | LOTAÇÃO<br>25   |                 | LOTAÇÃO<br>25   |                 | LOTAÇÃO<br>25   |
| 08h30                 | Hidroginástica  | Hidroginástica  |                 |                 | Hidroginástica  |
|                       | LOTAÇÃO<br>25   | LOTAÇÃO<br>25   |                 |                 | LOTAÇÃO<br>25   |
| 09h15                 | Hidroginástica  |                 | Hidroginástica  |                 | Hidroginástica  |
|                       | LOTAÇÃO<br>25   |                 | LOTAÇÃO<br>25   |                 | LOTAÇÃO<br>25   |
| 10h00                 | Hidroginástica  |                 | Hidroginástica  |                 |                 |
|                       | LOTAÇÃO<br>25   |                 | LOTAÇÃO<br>25   |                 |                 |
| 10h45                 | Hidroginástica  | Hidroginástica  | Hidroginástica  |                 | Hidroginástica  |
|                       | LOTAÇÃO<br>25   | LOTAÇÃO<br>25   | LOTAÇÃO<br>25   |                 | LOTAÇÃO<br>25   |
| 11h30                 |                 | Hidroginástica  |                 |                 | Hidroginástica  |
|                       |                 | LOTAÇÃO<br>25   |                 |                 | LOTAÇÃO<br>25   |
| 12h45                 | Hidroginástica  | Hidroginástica  | Hidroginástica  | Hidroginástica  | Hidroginástica  |
|                       | LOTAÇÃO<br>25   | LOTAÇÃO<br>25   | LOTAÇÃO<br>25   | LOTAÇÃO<br>25   | LOTAÇÃO<br>25   |
| 17h15                 |                 | Hidroginástica  |                 | Hidroginástica  |                 |
|                       |                 | LOTAÇÃO<br>25   |                 | LOTAÇÃO<br>25   |                 |
| 18h00                 |                 | Hidroginástica  |                 | Hidroginástica  | Hidroginástica  |
|                       |                 | LOTAÇÃO<br>25   |                 | LOTAÇÃO<br>25   | LOTAÇÃO<br>25   |
| 18h45                 |                 | Hidroginástica  |                 | Hidroginástica  | Hidroginástica  |
|                       |                 | LOTAÇÃO<br>25   |                 | LOTAÇÃO<br>25   | LOTAÇÃO<br>25   |
| 19h30                 |                 | Hidroginástica  |                 | Hidroginástica  | Hidroginástica  |
|                       |                 | LOTAÇÃO<br>25   |                 | LOTAÇÃO<br>25   | LOTAÇÃO<br>25   |

| <b>AQUATIVA</b> |                      |                      |                      |                      |                      |
|-----------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                 | <b>2ª FEIRA</b>      | <b>3ª FEIRA</b>      | <b>4ª FEIRA</b>      | <b>5ª FEIRA</b>      | <b>6ª FEIRA</b>      |
| 08h30           |                      |                      | <b>Aquativa</b>      |                      |                      |
|                 |                      |                      | LOTAÇÃO<br><b>18</b> |                      |                      |
| 09h15           |                      | <b>Aquativa</b>      |                      |                      |                      |
|                 |                      | LOTAÇÃO<br><b>18</b> |                      |                      |                      |
| 10h00           |                      | <b>Aquativa</b>      |                      |                      | <b>Aquativa</b>      |
|                 |                      | LOTAÇÃO<br><b>18</b> |                      |                      | LOTAÇÃO<br><b>18</b> |
| 10h45           |                      |                      |                      |                      |                      |
| 11h30           | <b>Aquativa</b>      |                      | <b>Aquativa</b>      |                      |                      |
|                 | LOTAÇÃO<br><b>18</b> |                      | LOTAÇÃO<br><b>18</b> |                      |                      |
|                 |                      |                      |                      |                      |                      |
| 14h15           | <b>Aquativa</b>      |                      | <b>Aquativa</b>      |                      |                      |
|                 | LOTAÇÃO<br><b>18</b> |                      | LOTAÇÃO<br><b>18</b> |                      |                      |
| 15h00           | <b>Aquativa</b>      | <b>Aquativa</b>      | <b>Aquativa</b>      | <b>Aquativa</b>      |                      |
|                 | LOTAÇÃO<br><b>18</b> | LOTAÇÃO<br><b>18</b> | LOTAÇÃO<br><b>18</b> | LOTAÇÃO<br><b>18</b> |                      |
| 15h45           | <b>Aquativa</b>      | <b>Aquativa</b>      | <b>Aquativa</b>      | <b>Aquativa</b>      |                      |
|                 | LOTAÇÃO<br><b>18</b> | LOTAÇÃO<br><b>18</b> | LOTAÇÃO<br><b>18</b> | LOTAÇÃO<br><b>18</b> |                      |
| 16h30           |                      | <b>Aquativa</b>      |                      | <b>Aquativa</b>      |                      |
|                 |                      | LOTAÇÃO<br><b>18</b> |                      | LOTAÇÃO<br><b>18</b> |                      |

| <b>HIDROTERAPIA</b> |                     |                 |                     |                     |                     |                     |
|---------------------|---------------------|-----------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|                     | <b>2ª FEIRA</b>     | <b>3ª FEIRA</b> | <b>4ª FEIRA</b>     | <b>5ª FEIRA</b>     | <b>6ª FEIRA</b>     | <b>SÁBADO</b>       |
| 09h15               |                     |                 |                     |                     |                     | <b>Hidroterapia</b> |
|                     |                     |                 |                     |                     |                     | LOTAÇÃO<br>8        |
| 10h00               |                     |                 |                     | <b>Hidroterapia</b> |                     | <b>Hidroterapia</b> |
|                     |                     |                 |                     | LOTAÇÃO<br>8        |                     | LOTAÇÃO<br>8        |
| 10h45               |                     |                 |                     |                     |                     | <b>Hidroterapia</b> |
|                     |                     |                 |                     |                     |                     | LOTAÇÃO<br>8        |
| 11h30               |                     |                 |                     |                     |                     | <b>Hidroterapia</b> |
|                     |                     |                 |                     |                     |                     | LOTAÇÃO<br>8        |
| 16h30               |                     |                 | <b>Hidroterapia</b> |                     |                     |                     |
|                     |                     |                 | LOTAÇÃO<br>8        |                     |                     |                     |
| 17h15               | <b>Hidroterapia</b> |                 | <b>Hidroterapia</b> |                     | <b>Hidroterapia</b> |                     |
|                     | LOTAÇÃO<br>8        |                 | LOTAÇÃO<br>8        |                     | LOTAÇÃO<br>8        |                     |
| 18h00               | <b>Hidroterapia</b> |                 | <b>Hidroterapia</b> |                     |                     |                     |
|                     | LOTAÇÃO<br>8        |                 | LOTAÇÃO<br>8        |                     |                     |                     |
| 18h45               | <b>Hidroterapia</b> |                 | <b>Hidroterapia</b> |                     |                     |                     |
|                     | LOTAÇÃO<br>8        |                 | LOTAÇÃO<br>8        |                     |                     |                     |
| 19h30               |                     |                 |                     |                     |                     |                     |
| 20h15               | <b>Hidroterapia</b> |                 |                     |                     |                     |                     |
|                     | LOTAÇÃO<br>8        |                 |                     |                     |                     |                     |

| <b>HIDROTERAPIA / AQUATIVA</b> |                      |                 |                      |                      |                 |
|--------------------------------|----------------------|-----------------|----------------------|----------------------|-----------------|
|                                | <b>2ª FEIRA</b>      | <b>3ª FEIRA</b> | <b>4ª FEIRA</b>      | <b>5ª FEIRA</b>      | <b>6ª FEIRA</b> |
| 08h30                          |                      |                 |                      | <b>Hidroterapia</b>  |                 |
|                                |                      |                 |                      | LOTAÇÃO<br><b>8</b>  |                 |
|                                |                      |                 |                      | <b>Aquativa</b>      |                 |
| 09h15                          |                      |                 |                      | LOTAÇÃO<br><b>9</b>  |                 |
|                                |                      |                 |                      | <b>Hidroterapia</b>  |                 |
|                                |                      |                 |                      | LOTAÇÃO<br><b>8</b>  |                 |
| 15h00                          |                      |                 |                      | <b>Aquativa</b>      |                 |
|                                |                      |                 |                      | LOTAÇÃO<br><b>9</b>  |                 |
|                                |                      |                 |                      | <b>Hidroterapia</b>  |                 |
| 15h45                          |                      |                 |                      | LOTAÇÃO<br><b>8</b>  |                 |
|                                |                      |                 |                      | <b>Aquativa</b>      |                 |
|                                |                      |                 |                      | LOTAÇÃO<br><b>9</b>  |                 |
| 16h30                          |                      |                 |                      | <b>Hidroterapia/</b> |                 |
|                                |                      |                 |                      | LOTAÇÃO<br><b>8</b>  |                 |
|                                |                      |                 |                      | <b>Aquativa</b>      |                 |
| 19h30                          |                      |                 |                      | LOTAÇÃO<br><b>9</b>  |                 |
|                                | <b>Hidroterapia/</b> |                 | <b>Hidroterapia/</b> |                      |                 |
|                                | LOTAÇÃO<br><b>8</b>  |                 | LOTAÇÃO<br><b>8</b>  |                      |                 |
| 20h15                          | <b>Aquativa</b>      |                 | <b>Aquativa</b>      |                      |                 |
|                                | LOTAÇÃO<br><b>9</b>  |                 | LOTAÇÃO<br><b>9</b>  |                      |                 |
|                                |                      |                 | <b>Hidroterapia/</b> |                      |                 |
| 20h15                          |                      |                 |                      | LOTAÇÃO<br><b>8</b>  |                 |
|                                |                      |                 |                      | <b>Aquativa</b>      |                 |
|                                |                      |                 |                      | LOTAÇÃO<br><b>9</b>  |                 |

| <b>HIDROBIKE</b> |               |          |               |          |          |        |
|------------------|---------------|----------|---------------|----------|----------|--------|
|                  | 2ª FEIRA      | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA      | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO |
| 12h45            | HidroBike     |          |               |          |          |        |
|                  | LOTAÇÃO<br>14 |          |               |          |          |        |
| 20h15            |               |          | HidroBike     |          |          |        |
|                  |               |          | LOTAÇÃO<br>14 |          |          |        |

| <b>HIDRO 25mts</b> |               |               |          |               |          |               |
|--------------------|---------------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|
|                    | 2ª FEIRA      | 3ª FEIRA      | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA      | 6ª FEIRA | SÁBADO        |
| 09h15              |               |               |          |               |          | Hidro 25mts   |
|                    |               |               |          |               |          | LOTAÇÃO<br>30 |
| 12h45              |               | Hidro 25mts   |          | Hidro 25mts   |          |               |
|                    |               | LOTAÇÃO<br>30 |          | LOTAÇÃO<br>30 |          |               |
| 20h15              | Hidro 25mts   |               |          | Hidro 25mts   |          |               |
|                    | LOTAÇÃO<br>30 |               |          | LOTAÇÃO<br>30 |          |               |