

## DESPORTO, SAÚDE E TERAPIA | HORÁRIOS 2022/2023

HIDROGINÁSTICA					
	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ª FEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
07h45	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica
08h30	Hidroginástica	Hidroginástica			Hidroginástica
09h15	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica
10h00	Hidroginástica		Hidroginástica		
10h45	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica		Hidroginástica
11h30		Hidroginástica			Hidroginástica
12h45	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica
17h15		Hidroginástica		Hidroginástica	
18h00		Hidroginástica		Hidroginástica	Hidroginástica
18h45		Hidroginástica		Hidroginástica	Hidroginástica
19h30		Hidroginástica		Hidroginástica	Hidroginástica

AQUATIVA					
	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ª FEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
08h30			Aquativa		
09h15		Aquativa			
10h00		Aquativa			Aquativa
10h45					
11h30	Aquativa		Aquativa		
15h00	Aquativa	Aquativa	Aquativa	Aquativa	
15h45	Aquativa	Aquativa	Aquativa	Aquativa	
16h30	Aquativa	Aquativa	Aquativa	Aquativa	

HIDROTERAPIA						
	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ª FEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
09h15						Hidroterapia
10h00						Hidroterapia
10h45						Hidroterapia
11h30				Hidroterapia		Hidroterapia
17h15	Hidroterapia		Hidroterapia		Hidroterapia	
18h00	Hidroterapia		Hidroterapia			
18h45	Hidroterapia		Hidroterapia			
19h30						
20h15	Hidroterapia					

HIDROTERAPIA/AQUATIVA					
	2ªFEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
08h30				Hidroterapia/ Aquativa	
09h15				Hidroterapia/ Aquativa	
15h00					Hidroterapia/ Aquativa
15h45					Hidroterapia/ Aquativa
16h30					Hidroterapia/ Aquativa
19h30	Hidroterapia/ Aquativa		Hidroterapia/ Aquativa		
20h15			Hidroterapia/ Aquativa		

HIDROBIKE						
	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ª FEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
09h15						
12h45	HidroBike					
20h15			HidroBike			

HIDROMIX (Piscina 25mts)						
	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ª FEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
09h15						Hidro 25mts
12h45		Hidro 25mts		Hidro 25mts		
20h15		Hidro 25mts			Hidro 25mts	