

**PISCINA**

**2.ª feira**

7H00 (30')  
**MANUTENÇÃO**

7H30 (45')  
**NAT ADULTOS**

08H15 (45')  
**HIDROTERAPIA**

09H00 (45')  
**HIDRO**

10H30 (45')  
**HIDRO**

11H00 (1H30')  
**CURSO INTENSIVO**

12H30 (45')  
**NAT ADULTOS**

14H15 (1H30')  
**CURSO INTENSIVO**

15H45 (45')  
**HIDRO**

16H30 (45')  
**HIDRO**

18H45 (45')  
**NAT CRIANÇAS**

19H30 (45')  
**NAT CRIANÇAS**

20H30 (45')  
**HIDRO**

**3.ª feira**

7H15 (45')  
**HIDRO**

8H15 (45')  
**HIDRO**

09H00 (45')  
**HIDROTERAPIA**

10H30 (45')  
**HIDRO**

11H00 (1H30')  
**CURSO INTENSIVO**

12H45 (45')  
**HIDRO**

14H15 (1H30')  
**CURSO INTENSIVO**

18H45 (45')  
**NAT CRIANÇAS**

19H30 (45')  
**HIDRO**

20H15 (45')  
**NAT ADULTOS**

**4.ª feira**

07H30 (45')  
**NAT ADULTOS**

08H15 (45')  
**HIDROTERAPIA**

09H00 (45')  
**HIDRO**

10H30 (45')  
**HIDRO**

11H00 (1H30')  
**CURSO INTENSIVO**

12H30 (45')  
**NAT ADULTOS**

14H15 (1H30')  
**CURSO INTENSIVO**

15H45 (45')  
**HIDROTERAPIA**

16H30 (45')  
**HIDROTERAPIA**

18H00 (45')  
**NAT CRIANÇAS**

18H45 (45')  
**NAT CRIANÇAS**

19H30 (45')  
**NAT CRIANÇAS**

20H30 (45')  
**HIDRO**

**5.ª feira**

7H15 (45')  
**HIDRO**

8H15 (45')  
**HIDRO**

09H00 (45')  
**HIDROTERAPIA**

10H30 (45')  
**HIDRO**

11H00 (1H30')  
**CURSO INTENSIVO**

12H45 (45')  
**HIDRO**

14H15 (1H30')  
**CURSO INTENSIVO**

15H45 (45')  
**HIDRO**

16H30 (45')  
**HIDRO**

18H45 (45')  
**NAT CRIANÇAS**

19H30 (45')  
**HIDRO**

20H15 (45')  
**NAT ADULTOS**

**6.ª feira**

7H00 (30')  
**MANUTENÇÃO**

07H30 (45')  
**NAT ADULTOS**

09H00 (45')  
**HIDRO**

10H30 (45')  
**HIDRO**

11H00 (1H30')  
**CURSO INTENSIVO**

12H30 (45')  
**NAT ADULTOS**

14H15 (1H30')  
**CURSO INTENSIVO**

15H45 (45')  
**HIDROTERAPIA**

16H30 (45')  
**HIDROTERAPIA**

18H45 (45')  
**A.M.A.**

19H15 (45')  
**NAT CRIANÇAS**

20H15 (45')  
**NAT ADULTOS**

**Sábado**

09H15 (45')  
**HIDROBEBES**

10H00 (45')  
**HIDROBEBES**

10H45 (45')  
**HIDROBEBES**

11H30 (45')  
**HIDROBEBES**

12H15 (45')  
**HIDROBEBES**

15H15 (45')  
**HIDROBEBES**

16H00 (45')  
**HIDROBEBES**

16H45 (45')  
**HIDROBEBES**

17H30 (45')  
**HIDROBEBES**

18H15 (45')  
**HIDROBEBES**