

HORÁRIO AQUA FITNESS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
08H15 / 09H00	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	
09H00 / 09H45			HIDROGINÁSTICA			
09H30 / 10H15	HIDRO SÉNIOR*	HIDROTERAPIA**		HIDROTERAPIA**	HIDRO SÉNIOR*	
10H15 / 11H00		HIDRO SÉNIOR*	HIDRO SÉNIOR*			HIDROGINÁSTICA
10H30 / 11H15	HIDROGINÁSTICA			HIDROGINÁSTICA		
11H00 / 11H45			HIDRO SÉNIOR*			
11H15 / 12H00	HIDRO SÉNIOR*			HIDRO SÉNIOR* 11H30 / 12H15	HIDRO SÉNIOR* 11H15 / 12H00	
12H00 / 12H45	HIDRO SÉNIOR*		HIDRO SÉNIOR* 11H45 / 12H30			
16H00 / 16H45	HIDROTERAPIA**		HIDROTERAPIA**		HIDROTERAPIA**	
16H30 / 17H15		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		
18H00 / 18H45	AQUAPILATES		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA
18H45 / 19H30				HIDROTERAPIA**		
19H30 / 20H15	HIDROGINÁSTICA	DEEP WATER (PIS)	AQUAPILATES	DEEP WATER (PIS)	HIDROGINÁSTICA	
20H15 / 21H00		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		

* Aulas exclusivas para os Seniores da Acção Social da C.M. Trofa / ** Aulas condicionadas para utentes específicos