

## HORÁRIO SEMANAL – AQUA FITNESS

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08:15 / 09:00	Hidroginástica (Sílvia Borges)	Hidroginástica (Rita Fontes)		Hidroginástica (Paulo Vieira)	Hidroginástica (Carina Oliveira)	
09:00 / 09:45			Hidroginástica (Sílvia Borges)			
09:30 / 10:15	Hidro Sénior * (Ricardo Silva)	Hidroterapia ** (Paulo Vieira)		Hidroterapia ** (Paulo Vieira)	Hidro Sénior * (Paulo Vieira)	
10:15 / 11:00		Hidro Sénior * (Paulo Vieira)	Hidro Sénior * (Sílvia Borges)			Hidroginástica (Sílvia Borges)
10:30 / 11:15	Hidroginástica (Marisa Costa)			Hidroginástica (Marisa Costa)		
11:00 / 11:45			Hidro Sénior * (Sílvia Borges)			
11:15 / 12:00	Hidro Sénior * (Marisa Costa)			Hidro Sénior * (11:30/12:15) (Marisa Costa)	Hidro Sénior * (Marisa Costa)	
12:00 / 12:45	Hidro Sénior * (Marisa Costa)		Hidro Sénior * (11:45/12:30) (Marisa Costa)			

16:00 / 16:45	Hidroterapia ** (Paulo Vieira)		Hidroterapia ** (Paulo Vieira)		Hidroterapia ** (Paulo Vieira)	
16:30 / 17:15		Hidroginástica (Pedro Tedim)		Hidroginástica (Pedro Tedim)		
18:00 / 18:45			Hidroginástica (Ricardo Silva)		Hidroginástica (Paulo Vieira)	Hidroginástica (Paulo Vieira)
18:45/19:30						
19:30 / 20:15	Hidroginástica (Rita Fontes)	Deep Water (PIS) (André Gonçalves)	Hidroginástica (Gualter Neves)	Deep Water (PIS) (André Gonçalves)	Hidroginástica (Sílvia Borges)	
20:15 / 21:00		Hidroginástica (Sílvia Borges)		Hidroginástica (Rita Fontes)		

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