

HORÁRIO DE AULAS DA ACQUA R1 - HIDROGINÁSTICA

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00 - 07:45H	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica
07:45 - 08:30H	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica

HORÁRIO DE AULAS DA ACQUA R1 - CIRCUITO

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
19:00 - 19:45H			Circuito		Circuito

HORÁRIO DE AULAS DA ACQUA R1 - NADO SINCRONIZADO

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
14:00-16:15H	Nado sincronizado	Nado sincronizado	Nado sincronizado	Nado sincronizado	Nado sincronizado
19:00 - 19:45H		Nado sincronizado		Nado sincronizado	

HORÁRIO DE AULAS DA ACQUA R1 - DEEP RUNNING

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00 - 07:45H		Deep running		Deep running	
19:00-19:45H		Deep running		Deep running	

Acqua R1 3023-1479