

# Mapa de Aulas LOUREL

Setembro 2019



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
7:10		Aqua Jump 30'		Hidro Ginástica 30'		
7:30	Hidro Bike 45'		Hidro Ginástica 45'		Aqua Jump 30'	
7:45		Natação +15		Natação +15		
8:30	Natação +15		Natação +15		Natação +15	
8:45		Hidro Ginástica 45'		Hidro Bike 45'		
9:30	Aqua Jump 30'	Hidro Sénior 45'	Hidro Ginástica 45'	Hidro Sénior 45'	Hidro Bike 45'	Natação 4/6
10:15	Hidro Sénior 45'				Hidro Sénior 45'	Natação 6/10
11:00						Natação 9/14
12:00						Hidro Ginástica 45'
12:15	Hidro Ginástica 45'	Aqua Jump 30'	Hidro Bike 45'	Hidro Ginástica 45'	Aqua Jump 30'	
12:40						Hidro Bike 45'
13:00	Hidro Bike 45'	Hidro Ginástica 45'	Aqua Jump 30'	Hidro Bike 45'	Hidro Ginástica 45'	
15:30		Hidro Sénior 45'		Hidro Sénior 45'		
17:45	Natação 6/10	Natação 4/6	Natação 6/10	Natação 4/6	Natação 6/10	
18:30	Natação 9/14	Natação 6/10	Natação 9/14	Natação 6/10	Natação 9/14	
19:05	Natação +15	Natação 9/14	Natação +15	Natação 9/14	Natação +15	
20:10	Hidro Ginástica 45'	Hidro Bike 45'	Hidro Ginástica 45'	Hidro Bike 45'	Hidro Ginástica 45'	
21:00	Aqua Jump 30'	Hidro Ginástica 45'	Hidro Bike 45'	Hidro Ginástica 45'	Aqua Jump 30'	

O SPALD reserva-se ao direito, por questões de logística interna, de modificar as atividades e horários. Mais informações na recepção do Clube.