

Mapa de Aulas LOUREL

Piscina



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:10		Hidro Bike 45'	Hidro Ginástica 30'	Hidro Ginástica 45'		
07:30	Hidro Ginástica 45'				Hidro Bike 45'	
07:45			Aqua Jump 30'			
08:00		Natação +15		Natação +15		
08:30	Natação +15		Natação +15		Natação +15	
08:45						
09:30						Natação 4/6
10:15	Hidro Sénior 45'	Hidro Sénior 45'	Hidro Sénior 45'	Hidro Sénior 45'	Hidro Sénior 45'	Natação 6/10
11:00						Natação 9/14
12:00						Hidro Ginástica 45'
12:30	Hidro Bike 45'		Hidro Ginástica 45'		Hidro Ginástica 30'	
13:00		Hidro Ginástica 45'		Hidro Bike 45'		
13:15					Aqua Jump 30'	
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	
19:15	Natação +15	Natação 9/14	Natação +15	Natação 9/14	Natação +15	
20:10	Hidro Ginástica 45'	Hidro Ginástica 45'	Hidro Bike 45'	Aqua Jump 30'	Hidro Ginástica 45'	
20:45				Hidro Ginástica 45'		
21:00	Hidro Bike 45'	Aqua Jump 30'	Hidro Ginástica 45'		Hidro Bike 45'	14/09/2020

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