

Mapa de Aulas S.PEDRO

Piscina



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:10		Aqua Jump 30'		Hidro Ginástica 30'		
07:30	Hidro Bike 45'		Hidro Ginástica 45'		Hidro Bike 45'	
07:45		Hidro Ginástica 30'		Aqua Jump 30'		
08:00						
08:30						Hidro Ginástica 45'
09:30						Natação Bebés 6/36m
10:00	Hidro Sênior 45'	Hidro Sênior 45'	Hidro Sênior 45'	Hidro Sênior 45'	Hidro Sênior 45'	
10:15						Natação 4/6
11:00		Hidro Sênior 45'		Hidro Sênior 45'		Natação Bebés 6/36m
11:15						
11:45						Natação 4/6
12:00		Natação +15		Natação +15		
12:30	Hidro Ginástica 45'		Hidro Ginástica 30'		Hidro Bike 45'	Natação 6/14
13:00		Hidro Bike 45'		Hidro Ginástica 45'		
13:05			Aqua Jump 30'			
13:15						
15:10		Hidro Sênior 45'		Hidro Sênior 45'		Natação 4/6
16:00						Natação Bebés 6/36m
17:45	Natação 4/6	Natação 6/10	Natação 4/6	Natação 6/10	Natação 4/6	
18:30	Natação 6/10	Natação 8/14	Natação 6/10	Natação 8/14	Natação 6/10	
19:15	Natação 8/14	Natação +15	Natação 8/14	Natação +15	Natação 8/14	
20:10	Hidro Ginástica 45'	Aqua Jump 30'	Hidro Bike 45'	Hidro Ginástica 30'	Hidro Ginástica 45'	
20:45		Hidro Ginástica 45'		Aqua Jump 30'		
21:00	Hidro Bike 45'		Hidro Ginástica 45'		Hidro Bike 45'	

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