

Mapa de Aulas LOUREL

Piscina



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:10		Hidro Bike 45'		Hidro Ginástica 45'		
07:30	Hidro Ginástica 45'		Hidro Ginástica 45'		Hidro Bike 45'	
07:45						
08:00		Natação +15		Natação +15		
08:15						Hidro Circuito 30'
08:30	Natação +15		Natação +15		Natação +15	
09:00		Hidro Ginástica 45'		Hidro Bike 45'		
09:30						Natação 3/4
10:15	Hidro Sênior 45'	Hidro Sênior 45'	Hidro Sênior 45'	Hidro Sênior 45'	Hidro Sênior 45'	Natação 4/6
11:00						Natação 6/10
11:45						Natação 9/14
12:30	Hidro Bike 45'		Hidro Ginástica 45'		Hidro Bike 45'	
12:45						Hidro Bike 45'
13:00		Hidro Ginástica 45'		Hidro Bike 45'		
13:05						
15:00		Hidro Sênior 45'		Hidro Sênior 45'		
17:00	Natação 4/10		Natação 4/10		Natação 4/10	
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	
20:00		Natação +15		Natação +15		
20:10	Hidro Ginástica 45'		Hidro Bike 45'		Hidro Ginástica 45'	
21:00	Hidro Bike 45'	Hidro Circuito 30'	Hidro Ginástica 45'	Hidro Circuito 30'	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. Setembro 2022-2023