

# Piscina do Oriente

## Aulas de Hidroginástica +59 anos



|                    | 2ªfeira | 3ªfeira | 4ªfeira | 5ªfeira | 6ªfeira | Sábado | Domingo |
|--------------------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|
| 07H45<br>08H30     |         | Hidro   |         | Hidro   |         |        |         |
| 08H30<br>09H15     | Hidro*  |         | Hidro*  |         | Hidro*  |        |         |
| 09H30<br>10H15     | Hidro   | Hidro   | Hidro   | Hidro   | Hidro   |        |         |
| 10H15<br>11H00     |         | Hidro   |         | Hidro   |         |        |         |
| 11H00<br>11H45     | Hidro   | Hidro   | Hidro   | Hidro   | Hidro   |        |         |
| 11H45<br>12H30     | Hidro   |         | Hidro   |         | Hidro   |        |         |
| 12H30<br>13H15     | Hidro*  |         | Hidro*  |         | Hidro*  |        |         |
| 13H15<br>14H00     |         | Hidro*  |         | Hidro*  |         |        |         |
| Higienização Geral |         |         |         |         |         |        |         |
| 15H15<br>16H00     | Hidro   | Hidro   | Hidro   | Hidro   | Hidro   |        |         |
| 16H00<br>16H45     |         |         |         |         |         |        |         |
| 16H45<br>17H30     |         |         |         |         |         |        |         |
| 17H30<br>18H15     |         |         |         |         |         |        |         |
| 18H15<br>19H00     |         |         |         |         |         |        |         |
| 19H00<br>19H45     |         |         |         |         |         |        |         |
| 19H45<br>20H30     |         |         |         |         |         |        |         |
| 20H30<br>21H15     |         |         |         |         |         |        |         |

