

Escola de Natação da Câmara Municipal de Paredes
1 de Julho a 4 de Agosto de 2019
HORÁRIO DE AULAS DE NATAÇÃO, AULAS DE ACADEMIA E GINÁSIO

SEGUNDA				TERÇA				QUARTA			QUINTA			SEXTA			SÁBADO											
09h00	HIDRO 09h15	HIDRO 09h15		Ginásio				HIDRO 9h15		Ginásio				Ginásio	HIDRO 09h15		HIDRO 9h15		Ginásio		Ginásio		09h00					
																								BodyJump 10h00				
14h00		HIDRO 12h45									HBIKE 12h45											HIDRO 12h45			Localizada 10h45			12h00
15h00				Ginásio				HIDRO 16h30		Ginásio				HIDRO 16h30		Ginásio					Ginásio		Ginásio	15h00				
						HIDRO 17h15							HIDRO 17h15															
			HIDRO 17h15				Localizada 18h30					Pilates 18h00			Treino Funcional 18h15									HIDRO 17h15				
							Step 19h15					Corpo e Mente 18h45					Cycling 19h00					Localizada 18h30						
			HIDRO 19h30			HIDRO 19h30	BodyJump 20h15	HIDRO 19h30					HIDRO 19h30	Treino Funcional 19h45	HIDRO 19h30					GAP 19h15				HIDRO 19h30				
							AQUABOOTCAMP 20h15							AQUABOOTCAMP 20h15	Cycling 20h30					JUMP 20h15								
21h00																												
22h00																												

Nota: O horário poderá sofrer alterações.

	Aulas de Grupo, Ginásio e Aulas Escola de Natação Piscina Municipal Rota dos Móveis
	Aulas Escola de Natação Piscina Municipal Paredes
	Aulas Escola de Natação Piscina Municipal Lordelo