

# Turmas de Hidroginástica e AulaSénior



	<i>Idades</i>	<i>Nível/Vertente</i>	<i>Turma</i>	<i>Horas</i>	<i>Dias</i>	<i>Tanque</i>
Hidroginástica	16-50 anos	Alta intensidade	H1	20h45	Seg e Qui	16m
	50-80 anos	Baixa Intensidade	H2	20h00	Ter e Sex	
	16-65 anos	Alta intensidade	H3	12h30	Seg e Qui	
	16-80 anos	Intensidade moderada	H4	20h45	Qua e Sex	
	16-80 anos	Terapêutico	HT1	18h30	Seg e Qui	
	16-80 anos		HT2	19h15	Seg e Qui	
	16-50 anos	Hidro Deep Alta intensidade (sem pé, auxílio de cinto flutuante)	HD1	18h30	Seg e Qui	25m
	16-50 anos		HD2* <b>NOVA</b>	19h15	Ter e Sex	

\*Ainda por abrir - à espera de número suficiente

	<i>Idades</i>	<i>Características</i>	<i>Turma</i>	<i>Horas</i>	<i>Dias</i>	<i>Tanque</i>
AulaSénior	55-80 anos	(Hidroginástica e Natação)	AS4	10h00	Seg e Qui	16m
			AS1	11h30		
			AS2	10h00	Ter e Sex	
			AS3	11h30		
			AS5* <b>NOVA</b>	10h45	Seg e Qui	

\*Ainda por abrir - à espera de número suficiente