

A **Hidroginástica** é um exercício aeróbico feito em piscinas que tem como grande objetivo a manutenção da Saúde física e mental.

A prática da hidroginástica leva a um menor desgaste e impacto das articulações, a um menor esforço ao realizar os exercícios dentro de água devido à sensação de conforto causada pela água, derivando apenas a intensidade e ritmo das aulas em função das capacidades individuais, idade e patologias apresentadas.

HORÁRIOS

Aulas de Hidroginástica

(Aulas com opção de 1 x por Semana)

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
Hidroginástica	8h00			8h00		
	8h40			8h40		
	9h20		20h20	9h20		
	21h00	21h00		21h00	21h00	
	21h40	21h40		1h40	21h40	