

A **Ginástica Aquática** é uma atividade semelhante à hidroginástica, contudo é mais direcionada para a população sénior, em que durante as aulas existe menos intensidade e movimentos com menor amplitude.

HORÁRIOS

Aulas de Ginástica Aquática

(Aulas com opção de 1 x por Semana)

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
Ginástica		15h00			15h00	
	16h20	15h40	8h00	16h20	15h40	
Aquática	17h00	16h20		17h00	16h20	
	17h40	17h00	18h20 19h00	17h40	17h00	