

HIDROGINÁSTICA

ÉPOCA 2026|2027

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
7.30 8.15		H1		H1			
8.15 9.00	H3	H2	H3	H2	H3	H12	H12
9.00 9.45							
9.45 10.30		H15		H15			
10.30 11.15							H13
11.15 12.00							
12.00 12.45	H4	H5	H4	H5		H16	
12.45 13.30		H6	H7	H6	H7		
13.30 14.15		H8			H8		
14.15 15.00							
15.00 15.45							
15.45 16.30							
16.30 17.15							
17.15 18.00							
18.00 18.45							
18.45 19.30							
19.30 20.15	H10	H9	H10	H9	H10		
20.15 21.00	H11		H11		H11		
21.00 21.45							

H01 HIDROGINÁSTICA - 3ª/5ª 07h30/08h15

H05 HIDROGINÁSTICA - 3ª/5ª 12h00/12h45

H03 HIDROGINÁSTICA - 2ª/4ª/6ª 08h15/09h00

H04 HIDROGINÁSTICA - 2ª/4ª 12h00/12h45

H07 HIDROGINÁSTICA - 4ª/6ª feira - 12h45/13h30

H06 HIDROGINÁSTICA - 3ª/5ª feira 12h45/13h30

H08 HIDROGINÁSTICA - 3ª/6ª feira 13h30/14h15

H09 HIDROGINÁSTICA - 3ª/5ª feira 19h30/20h15

H10 HIDROGINÁSTICA - 2ª/4ª/6ª feira 19h30/20h15

H11 HIDROGINÁSTICA - 2ª/4ª/6ª feira 20h15/21h00

H12 HIDROGINÁSTICA - sab/dom 08h15/09h00

H02 HIDROGINÁSTICA - 3ª/5ª 08h15/09h00

H13 HIDROGINÁSTICA - domingo 10h30/11h15

H15 HIDROGINÁSTICA - 3ª/5ª 09h45/10h30

H16 HIDROGINÁSTICA - sáb 12h00/12h45