

HORÁRIOS 2020.2021 | HIDROTERAPIA

REABILITAÇÃO

2ª 4ª	2ª 6ª	3ª 5ª
08H00 08H45 10H15 15H30 16H15 17H00	12H45 14H15 19H30 20H15	08H00 08H45 09H30 10H15 11H00 13H30 16H15 17H00 17H50

CORREÇÃO POSTURAL

2ª 4ª	2ª 6ª	3ª 5ª
09H30 11H00	12H00 13H30 17H50 18H40	08H45 12H00 14H15 15H30 19H30 20H15

PILATES CLÍNICO

2ª 4ª	2ª 4ª 6ª	2ª 6ª	3ª 5ª
12H45 17H50 18H40	19H30 20H20	17H00	12H45 17H00 17H50 18H40 19H25 20H20

NATAÇÃO TERAPÊUTICA

2ª 4ª	3ª 5ª	SAB
20H15	19H30 20H15	13H10

EXERCÍCIO PRÉ-PARTO

3ª 5ª
12H45 18H40

ÚLTIMA ATUALIZAÇÃO: 23 DE SETEMBRO 2020

NOTA: A INSCRIÇÃO NESTAS ATIVIDADES PRESSUPÕE UMA AVALIAÇÃO DE DIAGNÓSTICO PRÉVIA (exceto Exercício Pré-Parto).
Caso pretenda agendar este momento, envie email para piscinas.jamor@ipdj.pt