

## HORÁRIOS 2020.2021 | HIDROTERAPIA

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

CORREÇÃO POSTURAL		
2ª 4ª	2ª 6ª	3ª 5ª
<del>09H30</del>   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   <del>19H25</del>   20H20

NATAÇÃO TERAPÊUTICA		
2ª 4ª	3ª 5ª	SAB
20H15	<del>19H30</del>   20H15	<del>13H10</del>

EXERCÍCIO PRÉ-PARTO	
3ª 5ª	
12H45   <del>18H40</del>	

ÚLTIMA ATUALIZAÇÃO: 28 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