

Piscinas Municipais de Joane

Outras Modalidades Aquáticas

Aulas com opção de 1x por Semana

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
DeepWater Tanque Grande (25 m)		20h20			20h20	
HidroTotal Tanque Grande (25 m)			19h40			9h20
Water Cross Tanque Grande (25 m)	20h20			20h20		

Legenda:

DeepWater - Modalidade de hidroginástica praticada com a ajuda de um colete flutuante, permitindo exercícios em águas profundas sem que seja necessário tocar o fundo da piscina com os pés ou mergulhar a cabeça;

HidroTotal - Aula que combina os diferentes estilos de Hidroginástica;

Water Cross - Aula em que os participantes realizam exercícios dentro e fora de água, privilegiando movimentos funcionais.