

MAMÃS SAUDÁVEIS

Horário 2025/2026

	Hidroginástica pré-parto	Treino funcional pré-parto	Treino funcional pós-parto
	Horário	Horário	Horário
Piscinas de Ribeirão	Quarta-feira 12h15	Terça-feira 12h00	Quarta-feira 11h00
Piscinas de Joane	Sexta-feira 11h20	Terça-feira 10h30	Terça-feira 11h30
Piscinas de Oliveira de São Mateus	Quinta-feira 12h20	Segunda-feira 12h00	Quarta-feira 12h00

Professores: Daniela Araújo / Daniel Pereira/ João Costa

Gabinete de Apoio:
Piscinas de Ribeirão