

# HIDROBIKE

## HORÁRIOS

Aula efetuada utilizando bicicletas adaptadas ao meio aquático, que integra exercício aeróbio e trabalho de força na água, combinando as características do ciclismo e da hidroginástica. É uma aula intensa e estimulante, com grande dispêndio energético e queima calórica.

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado
17:00						<b>HIDROBIKE</b>
18:00			<b>HIDROBIKE</b>		<b>HIDROBIKE</b>	
18:45	<b>HIDROBIKE</b>			<b>HIDROBIKE</b>		
19:30		<b>HIDROBIKE</b>			<b>HIDROBIKE</b>	
20:15	<b>HIDROBIKE</b>			<b>HIDROBIKE</b>		

**Duração da aula:** 45 minutos

**Limite mínimo de utentes por turma:** 7 utentes

**Limite máximo de utentes por turma:** 15 utentes

**segunda-feira / quinta-feira** - 18:45 | 20:15

**terça-feira / sexta-feira** - 19:30

**quarta-feira / sexta-feira** - 18:00

**sábado** - 17:00

**PISCINAS  
MUNICIPAIS**