

CLASSES HIDRO

ÉPOCA 2025-2026



	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08H00 08H40	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO		
08H40 09H20	HIDROSÉNIOR HIDRO ESPECIAL	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDROSÉNIOR HIDRO ESPECIAL	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDROSÉNIOR HIDRO ESPECIAL		
09H20 10H00	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDROSÉNIOR HIDRO ESPECIAL	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDROSÉNIOR HIDRO ESPECIAL	HIDRO HIDRO ESPECIAL		
10H00 10H40	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDROSÉNIOR HIDRO ESPECIAL	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDROSÉNIOR HIDRO ESPECIAL	HIDROSÉNIOR HIDRO ESPECIAL	HIDRO	
11H00 11H40	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDRO	
11H40 12H20	BENFICA ATIVA HIDRO ESPECIAL	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDRO	
12H20 13H00	HIDRO	HIDRO	AQUAPILATES	HIDRO	AQUAPILATES		
13H00 13H40	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDRO HIDRO ESPECIAL		
13H40 14H20							
14H20 15H00							
15H00 15H40	HIDROSÉNIOR	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDROSÉNIOR	HIDRO HIDRO ESPECIAL	BENFICA ATIVA		
15H40 16H20	HIDROSÉNIOR	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDROSÉNIOR	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDROSÉNIOR		
16H20 17H00	HIDRO	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDRO	HIDRO HIDRO ESPECIAL	HIDRO		
17H20 18H00	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO		
18H00 18H40	HIDRO		HIDRO		HIDRO		
18H40 19H20	HIDROPOWER	DEEPPOWER	HIDRO	DEEPPOWER	HIDROPOWER		
19H20 20H00	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO	HIDRO		
20H00 20H40	HIDRO	DEEP		DEEP	HIDRO		