

AULAS CRIANÇAS 2019/2020

Actividade		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Natação para Bebés	12-36 Meses 30 min						09H00	08H30
							09H30	09H00
		16H00	16H45	16H00	16H45	16H00	10H00	09H30
		17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	10H30	10H00
		18H00		18H00		18H30	11H00	10H30
							16H15	
							17H30	
Natação para Crianças (3-12 Anos)	AMA 3 (3 anos) 30 min						9H00	9H00
			16H00		16H00		9H30	11H00
		16H45	16H45	16H45	16H45	16H45	10H00	11H45
		17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	10H30	
		18H30	18H15	18H30	18H15	18H00	11H00	
							11H45	
							12H30	
							16H15	
	AMA 4/5 (4 e 5 anos) 45 min						9H30	9H30
		16H00	16H00	16H00	16H00	16H00	10H15	10H15
		16H45	16H45	16H45	16H45	16H45	11H00	11H00
		17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	11H45	11H45
		18H15	18H15	18H15	18H15	18H15	12H30	12H30
		19H00	19H00	19H00	19H00	19H00	16H45	
	Natação Crianças (+6 anos) N1/2/3/4 45 min		16H00**		16h00**		8H45	08h45**
		16H45	16H45	16H45	16H45	16H45	9H30	9H30
		17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	10H15	10H15
		18H15	18H15	18H15	18H15	18H15	11H00	11H00
		19H00	19H00	19H00	19H00	19H00	11H45	11H45
		20H00*					12H30	12H30
							15H30	
							16H45**	
		* exceto N1		** Só N1				
Polo Aquático (45min)	N2,3 ou4			19H45		18H15	12H00	

AULAS ADULTOS

2019/2020

Actividade		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Natação Adultos +13 Anos	Nivel 1/2/3 45 min	07H45	07H45	07H45	07H45	07H45	08H45	
		10H00	09H15	10H00	09H15	10H00		
		12H30	12H30	12H30	12H30	11H30	10H15*	10H15
		13H15		13h15		12H30	12H45	11H45
		14H00	14h00	14H00	14h00	13h15		
		16H00	16h45	16H00	16h45	14H00		
		17H30*	17H30*	17H30*	17H30*	16H00		
		19H15	18H15*	19H15	18H15*	17H30*		
		20H00	19H15*	20H00	19H15*	19H15	* exceto N1	
			20H45		20H45	20H00		
Cross Swim Fit	45 min		20h00		20H00		9H30	
AquaFitness	< 59 Anos 45 min	07H45	07H45	07H45	07H45	07H45		
		08H30	08H30	08H30	08H30	08H30		
		12H30	12H30	12H30	12H30	12H30	11H15	11H00
		16H45	13H15	16H45	13H15	16H45		
		18H30	18H30	18H30	18H30			
		20H00	19H15	20H00	19H15	20H00		
		20H45		20H45		20H45		
Hidroginástica	> 60 Anos 45 min	08H30		08H30		08H30		
		09H15	09H15	09H15	09H15	09H15		
		10H00	10H00	10H00	10H00	10H00		
		10H45	10H45	10H45	10H45	10H45		
		11H30	11H30	11H30	11H30	11H30		
		15H00	15H00	15H00	15H00	15H00		
		15H45	15H45	15H45	15H45	15H45		
Recuperação Aquática	45 min	11H30	08H30 10H45	11H30	08H30 10H45			8H45
						18H30		