

# Piscina da Freguesia de Avenidas Novas

## AULAS/HORÁRIOS ÉPOCA 2016/17

<b>HIDROGINÁSTICA</b>	<b>HIDRO (HG)</b>	<b>2ª, 4 e 6ª feira</b> 8h, 17h35, 19h15	<b>3ª e 5ª feira</b> 12h30, 17h35	<b>Sábado</b> 10h25	
	<b>HIDRO SÉNIOR (HS)</b>	<b>2ª, 4 e 6ª feira</b> 8h45 (PA), 9h30, 10h15, 15h15, 16h (PA)	<b>3ª e 5ª feira</b> 9h30, 15h15, 10h15 (PA)	*PA: Piscina Aprendizagem	
<b>NATAÇÃO ADULTOS</b>	<b>AMA +13</b>	18h25	19h15, 20h05		
	<b>NÍVEL 1 +13</b>	08h45, 12h30, 18h25	08h45, 12h30, 19h15, 18h25, 20h05	11h15	
	<b>NÍVEL 2 +13</b>	08h45, 12h30, 20h05	08h45, 12h30, 19h15, 20h05	11h15	
	<b>NÍVEL 3 +13</b>	08h45, 12h30, 20h05	08h45, 12h30, 19h15, 20h05	12h05	
<b>BEBÉS</b>	<b>6/12 MESES</b>	10h15	10h, 11h30		
	<b>12/18 MESES</b>	9h15	9h30, 10h30		
	<b>18/24 MESES</b>	8h45, 9h15, 9h45	9h30, 11h		
	<b>24/30 MESES</b>	8h45, 9h45, 10h15	10h, 10h30, 11h, 11h30		
<b>NATAÇÃO CRIANÇAS</b>	<b>AMA 3/4</b>	17h35, 18h25, 19h15	17h35, 18h25	08h45, 09h35, 10h25, 11h15, 12h05	10h20, 12h
	<b>AMA 5/6</b>	17h35, 18h25, 19h15, *16h45 (só 2ª e 6ª feira)	16h45, 17h35, 18h25	08h45, 09h35, 10h25, 11h15, 12h05	11h10, 12h
	<b>AMA 7/13</b>		18h25	12h05	
	<b>AMA 7/13 +</b>	17h35, 19h15	17h35, 19h15	11h15, 12h05	12h
	<b>NÍVEL 1 +7</b>	17h35, 18h25, 19h15	17h35, 18h25, 19h15	09h35, 10h25, 11h15, 12h05	
	<b>NÍVEL 2 +7</b>	18h25, 19h15	17h35, 18h25, 19h15	09h35, 11h15	
	<b>NÍVEL 3 +7</b>	18h25, 19h15	17h35, 18h25	9h35, 11h15	

**17h50 - 2ª, 4 e 6ª feira NATAÇÃO + CRIANÇAS** (proposto pela piscina)

<b>NATAÇÃO +</b>	<p>A natação + é uma classe vocacionada para crianças com idades a partir dos 8 anos, que pretendam desenvolver a sua performance desportiva com gosto, motivação e pré-disposição para a natação, associada ao treino (dentro e fora de água) e que gostem de participar em atividades lúdico-competitivas de cariz não federado, funcionando como um complemento na sua formação pessoal. O ingresso nesta aula é através de convite.</p>	<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a formação integral da criança, desenvolvendo as suas capacidades motoras, cognitivas e afetivas;</li> <li>- Estimular a participação e o gosto pelo desporto e pela competição</li> <li>- Desenvolver o espírito de grupo, em particular, e a sociabilidade, em geral;</li> <li>- Cultivar o rigor na realização do treino, através do aperfeiçoamento técnico e desenvolvimento das qualidades físicas</li> </ul>
------------------	---	---

Nota: A piscina reserva-se no direito de gerir a abertura/fecho de todas as aulas, de acordo com o número de utentes inscritos.

\*Alguma alteração posterior a esta edição deverá ser confirmada junto da Piscina Avenidas Novas.

# Piscina da Freguesia de Avenidas Novas

## HORÁRIOS DE UTILIZAÇÃO LIVRE ÉPOCA 2016/17

### Piscina 25m

#### DESPORTIVA

<b>2ª a 6ª feira</b>	Das 8h às 21h00
<b>Sábado</b>	Das 8h45 às 13h15
<b>Domingo</b>	Das 9h30 às 13h30

#### RECREATIVA

<b>2ª a 6ª feira</b>	Das 8h às 17h30
<b>Sábado</b>	Das 8h45 às 11h10
<b>Domingo</b>	Das 9h30 às 13h30

### Piscina Aprendizagem

#### RECREATIVA

<b>2ª, 4ª e 6ª feira</b>	Das 8h às 11h
	Das 11h45 às 17h35
	Das 18h25 às 19h15
	Das 20h05 às 21h
<b>3ª e 5ª feira</b>	Das 11h às 15h45
	Das 18h25 às 21h
<b>Domingo</b>	Das 12h45 às 13h30