

PISCINA

AULAS
HORÁRIOS 2024/2025



		2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª	sábado	
Hidroginástica	HG	8h, 17h15, 18h45	12h30, 15h, 18h	10h15	
	HS	10h, 11h45, 15h (2ª e 4ª)	9h30		
Fisioterapia Aquática		8h, 8h45, 15h45, 16h30	8h, 8h45, 16h30, 17h15		
FOW		20h15 (4ª)		12h30	
Natação Adultos	Ama + 13	18h, 19h30	18h45, 20h15	10h15	
	Nível 1 + 13	8h45, 12h30	7h45, 8h30, 12h30	11h45	
		18h, 19h30, 20h15	18h45, 19h30, 20h15		
	Nível 2 + 13	8h45, 12h30	7h45, 8h30, 12h30	11h45	
		18h, 19h30, 20h15	19h30, 20h15		
	Nível 3 + 13	8h45, 12h30	7h45, 8h30, 12h30	11h45	
19h30, 20h15		19h30, 20h45			
Natação Crianças	Ama 3/4	17h15, 18h	16h30, 17h15	8h, 8h45, 9h30, 10h15, 11h	
		18h45	18h, 18h45	11h45, 12h30	
	Ama 5/6	17h15, 18h	16h30, 17h15	9h30, 10h15, 11h	
		18h45, 19h30	18h, 18h45, 19h30	11h45, 12h30	
	Ama 7/13	17h15, 18h	16h30, 17h15, 18h	8h45, 9h30	
		18h45, 19h30	18h45, 19h30	11h, 11h45, 12h30	
	Nível 1 + 7	17h15, 18h	17h15, 18h	8h45, 10h15, 11h	
		18h45, 19h30	19h30		
	Nível 2 + 7	17h15, 18h45	18h, 18h45	9h30, 11h	
	Nível 3 + 7	18h45		11h	
	Natação Bebés	6/12 Meses		16h30 (3ª)	8h00, 9h30
		12/18 Meses		16h30 (5ª)	8h30, 9h00, 10h00
18/24 Meses			16h30 (5ª)	8h30, 9h30	
				10h30, 11h	
24/30 Meses			16h30 (3ª)	8h, 9h	
			10h, 10h30, 11h		

Notas: A piscina reserva-se ao direito de gerir a abertura/fecho de todas as aulas de acordo com o número de utentes inscritos.