



HORÁRIO ATIVIDADES

ÉPOCA 2023/2024

PISCINA 25 METROS

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
AMA 2 (6/13 anos)	2.ª feira	17h15
	3.ª feira	18h00 19h00
	4.ª feira	17h15
	5.ª feira	18h00 19h00 *
	6.ª feira	17h15
	Sábado	11h15 16h30
N0 (6/13 anos)	2.ª feira	17h15 18h00 19h00
	3.ª feira	18h00
	4.ª feira	18h00
	5.ª feira	18h00
	6.ª feira	17h15
	Sábado	09h15 15h45
N1 (7/13 anos)	2.ª feira	19h00
	3.ª feira	19h00
	4.ª feira	18h00
	5.ª feira	19h00
	6.ª feira	18h00
	Sábado	12h00
N2/3 (7/13 anos)	4.ª feira	19h00
	6.ª feira	19h00
	Sábado	12h45
N0 (+ 14 anos)	4.ª feira	19h45
	6.ª feira	19h45
	Sábado	08h30
N1 (+ 14 anos)	4.ª feira	19h45
	6.ª feira	19h45
	Sábado	08h30
N2/3 (+ 14 anos)	3.ª feira	13h00 19h45
	5.ª feira	19h45
	6.ª feira	13h00
	Sábado	12h45

PISCINA 25 METROS | HIDROGINÁSTICA

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Hidro Sênior	3.ª feira	09h45 10h45
	6.ª feira	09h45 11h00
Hidroginástica	2.ª feira	18h00
	3.ª feira	13h00 17h15 19h00
	5.ª feira	17h15 19h00
	6.ª feira	18h00
	Sábado	10h00
Hidromobilidade	3.ª feira	11h30
	6.ª feira	11h30

GINÁSIO

2ª feira	16h – 20h	
3ª feira a 6ª feira	08h30 – 14h00	16h00 – 21h00
sábado	08h30 – 13h30	15h30 – 17h30

Nota: Os horários que constam na presente informação poderão sofrer alterações.

PISCINA 25 METROS | NATAÇÃO LIVRE

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Natação Livre	2.ª feira	17h15 19h00
	3.ª feira	09h00 9h45 10h30 11h15 12h00 13h00 18h00 19h45
	4.ª feira	12h00 17h15 18h00 19h00 19h45
	5.ª feira	12h00 18h00 19h45
	6.ª feira	09h00 09h45 10h30 11h15 12h00 12h45 13h00 17h15 19h00 19h45
	Sábado	08h30 09h15 10h00 10h45 11h30 12h15 15h45 16h30

TANQUE DE APRENDIZAGEM

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Bébés 6 18 m	Sábado	09h45
Bébés 19 35 m	2ª feira	18h00
	Sábado	09h15
Bébés 36 48 m	6.ª feira	18h00
	Sábado	15h45
AMA 1 - 4 6 anos	2.ª feira	17h15 19h00
	3.ª feira	17h15 18h00
	4.ª feira	17h15 19h00
	5.ª feira	17h15 18h00
	6.ª feira	17h15
	Sábado	08h30 11h15 12h00 16h30

TANQUE DE APRENDIZAGEM | NATAÇÃO LIVRE

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Natação Livre	3.ª feira	19h00 19h45
	4.ª feira	12h00 18h00 19h45
	5.ª feira	12h00 19h00 19h45
	6.ª feira	9h00 9h45 10h30 11h15 12h00 12h45 19h00 19h45
	Sábado	12h45

AULAS DE GRUPO

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Ballet Kids	2ª. feira	18h00
Capoeira	3.ª feira 5.ª feira	18h00
Yoga	4ª.feira	18h30
Pilates Clínico	5ª. feira	19h00
Treino Funcional	6ª feira	19h00
Karate	< 10 anos	4.ª feira 6.ª feira
	> 10 anos	4.ª feira 6.ª feira

