

PISCINA 25 METROS

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
AMA 2 (6/13 anos)	2.ª feira	19h00
	3.ª feira	18h15 19h00
	4.ª feira	17h15 18h15
	5.ª feira	19h00
	6.ª feira	17h15 18h15
	Sábado	08h30 11h15 15h45
N0 (6/13 anos)	2.ª feira	18h15
	3.ª feira	18h15
	4.ª feira	19h00
	5.ª feira	18h15
	Sábado	09h15 15h00
N1 (7/13 anos)	2.ª feira	19h00
	3.ª feira	18h15
	5.ª feira	18h15
	6.ª feira	19h00
	Sábado	12h00
N2/3 (7/13 anos)	6.ª feira	19h00
	sábado	12h00
N0 (+ 14 anos)	3.ª feira	19h45
	4.ª feira	19h45
	5.ª feira	19h45
	6.ª feira	19h45
N1 (+ 14 anos)	4.ª feira	19h45
	6.ª feira	19h45
	Sábado	08h30
N2 (+ 14 anos)	3.ª feira	19h45
	4.ª feira	19h45
	5.ª feira	19h45
	6.ª feira	19h45
Sábado		08h30
N3 (+ 14 anos)	3.ª feira	19h45
	5.ª feira	19h45

PISCINA 25 METROS | HIDROGINÁSTICA

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

GINÁSIO

2ª feira	16h – 20h	
3ª, 4ª e 6ª feira	08h30 – 14h00	16h00 – 21h00
5ª feira	08h30 – 13h00	16h00 – 21h00
sábado	08h30 – 13h00	15h00 – 17h00

PISCINA 25 METROS | NATAÇÃO LIVRE

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

TANQUE DE APRENDIZAGEM

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Bébés 6 18 m	sábado	09h45
Bébés 19 35 m	6.ª feira	17h45
	Sábado	09h15
Bébés 36 48 m	2.ª feira	18h15
	5.ª feira	18h15
	Sábado	10h15
AMA 1 - 4 6 anos	2.ª feira	19h00
	3.ª feira	18h15
	4.ª feira	17h15 18h15 19h00
	5.ª feira	17h15 18h15
	6.ª feira	18h15 19h00
	Sábado	11h15 12h00 15h00 15h45

TANQUE DE APRENDIZAGEM | NATAÇÃO LIVRE

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Natação Livre	3.ª feira	19h00 19h45
	4.ª feira	19h45
	5.ª feira	19h45
	6.ª feira	19h45

AULAS DE GRUPO

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Ballet Kids	2.ª feira	17h15
Capoeira - I	3.ª feira	17h30
Capoeira - II	3.ª feira 5ª feira	18h15
Pilates	3.ª feira	19h15
	4.ª feira	08h30
	5.ª feira	17h15
	6.ª feira	09h00
Yoga	2.ª feira	18h30
	sábado	10h00
GAP	4.ª feira	19h00
Nirvana/ Fitness	4.ª feira	19h45
Karate	< 10 anos	4.ª feira 6.ª feira
	> 10 anos	4.ª feira 6.ª feira

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