

Natação Crianças e Bebés

Horário Low Cost • Segunda a Sexta [10h00 - 16h15]

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
08:00							
08:45							C1
09:30						C0 C1	
10:15						C1 BB	BB
11:00						C0 BB	BB
11:45						C0 C1	C0
12:30							
15:30							
16:15						C0 C1	
17:00	C0 BB C0 BB C0 BB C0 BB C0 BB						
17:45	C0 C1 C0 C1 C0 C1 C0 C1 C0 C1 C0 C1						
18:30	C0 C1 C0 C1 C0 C1 C0 C1 C0 C1 C0 C1						
19:15	C0 C1 C2 C3 C0 C1 C2 C3 C0 C1 C2 C3 C0 C1 C2 C3						
20:00							

Natação Adultos, Classe Livre e Tempo Livre

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
08:00	A1 A2 CL TL	CL TL A1 A2 CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL A1 A2 CL TL	A1 A2 CL TL		
08:45	CL TL A1 A2 CL TL	CL TL A1 A2 CL TL	CL TL A1 A2 CL TL	CL TL A1 A2 CL TL	CL TL A1 A2 CL TL	CL TL	CL TL
09:30	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL
10:15	A1 CL TL A1 CL TL A1 CL TL A1 CL TL A1 CL TL					CL TL	CL TL
11:00	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL
11:45	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL
12:30		CL TL		CL TL			
12:45	A1 A2 CL TL		A1 A2 CL TL		A1 A2 CL TL		
14:00							
14:45							
15:30							
16:15	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	
17:00	A1 A2 CL TL	CL TL A1 A2 CL TL	CL TL A1 A2 CL TL	CL TL A1 A2 CL TL	CL TL A1 A2 CL TL	CL TL	
17:45	A1 A2 CL TL A1 A2 CL TL		CL TL A1 A2 CL TL	CL TL A1 A2 CL TL	CL TL A1 A2 CL TL	CL TL	
18:30	CL	CL	A1 CL	CL	CL		
19:15	CL	CL	CL	CL	CL		
20:00			A1 CL		CL		
20:45							

Atividades Desportivas e Fitness Aquático

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
08:00		hidro		hidro			
08:45							
09:30	hidro	hidro	hidro	hidro	training	master swim mini	training
10:15						hidro	
11:00	sénior	sénior	sénior	sénior	sénior	a. cross training	
11:45	terapia	bike	pré e pós parto	bike	terapia	bike	
12:30		a. cross training		a. cross training			
12:45	aqua RX		training		aqua RX		
14:00							
14:45							
15:30							
16:15	sénior	terapia		sénior	terapia		
17:00		hidro			hidro	polo aquático	
17:45							
18:30	a. cross training	hidro		a. cross training	hidro		
19:15	hidro	a. cross training	a. cross training	hidro	a. cross training		
20:00		aqua RX master swim	hidro	aqua RX	training master swim		

Legenda:

C0	Natação para Crianças nível 0	hidro	Hidroginástica
C1	Natação para Crianças nível 1	bike	Hidrobike
C2	Natação para Crianças nível 2	sénior	HidroSénior
C3	Natação para Crianças nível 3	terapia	Hidro Terapia
BB	Natação para bebés	aqua RX	Aqua RX
A1	Natação para Adultos nível 1	training	Aqua Training
A2	Natação para Adultos nível 2	a.cross training	Aqua Cross Training
CL	Classe Livre	pré e pós parto	Atividades Aquáticas Pré e Pós Parto
TL	Tempo Livre		

Serviços Gratuitos:

Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico
Quarta · 09h30 - 12h30 e 17h00 - 20h00 | Sexta · 09h00 - 12h00

Gabinete de Aconselhamento Nutricional
Segunda · 09h00 - 12h00 e Sexta · 17h30 - 20h30