

# PISCINA

AULAS  
HORÁRIOS 2022/2023



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

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