

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	9h30		
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	10h15	
	Nível 1 + 13	8h45, 12h30	7h45, 8h30, 12h30	11h	
		18h, 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		18h45, 19h30, 20h45			
Natação Crianças	Ama 3/4	17h15, 18h	16h30, 17h15	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	17h15, 18h	8h45, 9h30	
		18h45, 19h30	18h45, 19h30	11h, 11h45, 12h30	
	Nível 1 + 7	17h15, 18h	17h15, 18h	8h45, 9h30, 10h15	
		18h45, 19h30	18h45, 19h30	11h, 11h45, 12h30	
	Nível 2 + 7	17h15, 18h45	17h15, 18h	9h30, 11h	
	Nível 3 + 7	18h45	18h	11h	
	Natação Bebés	6/12 Meses			8h30, 9h30
		12/18 Meses		16h30 (3ª)	8h00, 9h00, 10h00
18/24 Meses				8h30, 9h	
				10h30, 11h	
24/30 Meses			16h30 (5ª)	8h, 9h30	
			10h, 10h30		

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