

# PISCINA

AULAS  
HORÁRIOS 2023/2024



		2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª	sábado	
Hidroginástica	HG	8h, 17h15, 18h45	12h30, 15h, 18h	10h15	
	HS	10h, 11h45	9h30		
Fisioterapia Aquática		8h, 8h45, 15h45, 16h30	8h, 8h45, 16h30, 17h15		
FOW		20h15 (2º)	20h15 (5º)	12h30	
Natação Adultos	Ama + 13	18h, 19h30	18h45, 20h15	10h15	
	Nível 1 + 13	8h45, 12h30	7h45, 8h30, 12h30	11h45	
		18h, 19h30, 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	16h30, 17h15, 18h	8h45, 9h30	
		18h45, 19h30	18h45, 19h30	11h, 11h45, 12h30	
	Nível 1 + 7	17h15, 18h	17h15, 18h	8h45, 10h15, 11h	
		18h45, 19h30	19h30		
	Nível 2 + 7	17h15, 18h45	18h, 18h45	9h30, 11h	
	Nível 3 + 7	18h45		11h	
	Natação Bebés	6/12 Meses			8h30, 9h30
		12/18 Meses		16h30 (3º)	8h00, 9h00, 10h00
18/24 Meses				8h30, 9h30	
				10h30, 11h	
24/30 Meses			16h30 (5º)	8h, 9h	
			10h, 10h30, 11h		

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