

PISCINA

FREGUESIA DE AVENIDAS NOVAS



AULAS/HORÁRIOS 2019/20

		2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª	Sábado
Hidroginástica	HG	8h, 17h35, 19h15	12h30, 17h35	10h25
	HS	10h, 11h45, 15h (2ª e 4ª)	9h30, 15h	
Fisioterapia Aquática		8h, 8h45, 16h45	8h, 16h45	
Reeducação Postural (Ginásio)			9h	
FOW		12h45(2ª e 4ª), 20h05(2ª)	20h05 (5ª)	12h05
Natação Adultos	Ama + 13	18h25	19h15, 20h05	
	Nível 1 + 13	8h45 12h30, 18h25	8h30, 12h30 18h25, 20h05	
	Nível 2 + 13	8h45, 12h30 20h05	8h30, 12h30 19h15, 20h05	
	Nível 3 + 13	8h45, 12h30 20h05 19h15 (2ª e 4ª) 18h25 (6ª)	8h30, 12h30 19h15, 20h05	12h05
Natação Crianças	Ama 3/4	17h35, 18h25 19h15	16h45, 17h35, 18h25, 19h15	8h45, 9h35 10h25, 11h15 12h05, 12h50
	Ama 5/6	17h35, 18h25 19h15	16h45, 17h35 18h25, 19h15	8h45, 9h35 10h25, 11h15 12h05, 12h50
	Ama 7/13	17h35	18h25	8h45
	Ama 7/13 +	17h35, 19h15	17h35, 18h25 19h15	8h45, 9h35 10h25, 12h50
	Nível 1 + 7	17h35 19h15	17h35, 18h25 19h15	9h35, 10h25 11h15, 12h05
	Nível 2 + 7	18h25, 19h15	17h35, 18h25	11h15
	Nível 3 + 7	18h25	18h25	11h15
Natação Bebés	6/12 Meses	16h30 (4ª)		8h45, 9h45
	12/18 Meses	16h30 (4ª)		10h15, 10h45, 11h15
	18/24 Meses	17h00 (4ª)		9h15, 10h45, 11h45
	24/30 Meses	17h00 (4ª)		8h45, 9h15, 9h45, 10h15, 11h15, 11h45

Nota: A piscina reserva-se no direito de gerir a abertura/fecho de todas as aulas, de acordo com o número de utentes inscritos.