

PISCINA

FREGUESIA DE AVENIDAS NOVAS



AULAS/HORÁRIOS 2020/21

		2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª	Sábado
Hidroginástica	HG	8h, 15h, 17h35, 19h15	12h30, 15h, 17h35	10h25
	HS	10h, 11h45	9h30	
Fisioterapia Aquática		8h, 8h45, 16h45	8h, 16h45	
Reeducação Postural (Ginásio)			9h	
FOW		20h05 (2ª)	20h05 (5ª)	12h05
Natação Adultos	Ama + 13	18h25, 20h05	20h05	
	Nível 1 + 13	8h45 12h30, 18h25	8h30, 12h30 19h15, 20h05	9h35
	Nível 2 + 13	8h45, 12h30 20h05	8h30, 12h30 19h15, 20h05	
	Nível 3 + 13	8h45, 12h30 19h15, 20h05	8h30, 12h30 19h15, 20h05	12h05
Natação Crianças	Ama 3/4	17h35, 18h25 19h15	16h45, 17h35, 18h25, 19h15	10h25, 11h15 12h05, 12h55, 15h00
	Ama 5/6	17h35, 18h25 19h15	16h45, 17h35 18h25, 19h15	10h25, 11h15 12h05, 12h55, 17h40
	Ama 7/13	17h35	17h35, 18h25	8h45, 16h40
	Ama 7/13 +	17h35, 19h15	17h35, 18h25 19h15	8h45, 9h35 10h25, 11h15, 12h55
	Nível 1 + 7	17h35 19h15	17h35, 18h25 19h15	9h35, 10h25, 11h15 12h05, 12h55 15h00, 15h50, 17h40
	Nível 2 + 7	18h25, 19h15	17h35, 18h25	11h15, 12h55 15h00, 15h50, 17h40
Nível 3 + 7	18h25	18h25	11h15, 12h55 15h00, 15h50, 17h40	
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

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