



# PISCINA AULA

## JUNTA DE FREGUESIA DE AVENIDAS NOVAS - LISBOA

|                          |             | 2ª, 4ª e 6ª<br>(feira)                   | 3ª e 5ª<br>(feira)                   | Sábado                                                       |
|--------------------------|-------------|------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Hidroginástica           | HG          | 08.00   17.15   18.45 horas              | 12.30   15h.00   18.00 horas         | 10.15 horas                                                  |
|                          | HS          | 10.00   11.45   15.15 horas<br>(2º e 4º) | 09h30 horas                          |                                                              |
| Hidroterapia             |             | 08.00   08.45   15.45<br>16.30 horas     | 08.00   08.45<br>16h30   17h15 horas |                                                              |
| Aquatraining             |             | 20.15 horas                              |                                      |                                                              |
| Natação<br>Adultos       | Ama +13     | 18.00   19.30 horas                      | 18.45   20.15 horas                  | 10.15 horas                                                  |
|                          | Nível 1 +13 | 18.00   20.15<br>19.30 horas             | 18.45   19.30<br>20.15 horas         | 11.45 horas                                                  |
|                          | Nível 2 +13 | 18.00   19.30<br>20.15 horas             | 19.30   20.15 horas                  | 11.45 horas                                                  |
|                          | Nível 3 +13 | 18.00   19.30<br>20.15 horas             | 19.30   20.15 horas                  | 11.45 horas                                                  |
| Natação<br>Crianças      | Ama 3/4     | 17.15   18.00<br>18.45 horas             | 16.30   17.15   18.00<br>18.45 horas | 08.00   08.45   09.30   10.15<br>11.00   11.45   12.30 horas |
|                          | Ama 5/6     | 17.15   18.00   18.45<br>19.30 horas     | 16.30   17.15   18.00<br>18.45 horas | 08.00   08.45   09.30   10.15<br>11.00   11.45   12.30 horas |
|                          | Ama 7/13    | 17.15   18.00   18.45<br>19.30 horas     | 17.15   18.00<br>18.45 horas         | 08.45   09.30   10.15<br>11.00   11.45   12.30 horas         |
| Nível de<br>Aprendizagem |             | 17.15   18.00<br>19.30 horas             | 17.15   18.45<br>19.30 horas         | 09.30   11.00   11.40<br>12.30 horas                         |
| Natação<br>Crianças      | Nível 1+7   | 17.15   18.45 horas                      | 17.15   18.00<br>18.45 horas         | 08.45   09.30   11.00<br>12h30 horas                         |
|                          | Nível 2+7   | 18.45   19.30 horas                      | 18.00   18.45 horas                  | 09.30   10.15<br>11.00 horas                                 |
|                          | Nível 3+7   | 18.45 horas                              | 18.00   19.30 horas                  | 11.00 horas                                                  |
| Natação<br>Bebés         | 6/12 Meses  |                                          | 16h30 (5º)                           | 08.00   09.30 horas                                          |
|                          | 12/18 Meses |                                          | 16h30 (5º)                           | 08.30   09.00<br>10.00 horas                                 |
|                          | 18/24 Meses |                                          | 16h30 (3º)                           | 08.30   09.30   10.30<br>11.00 horas                         |
|                          | 24/30 Meses |                                          | 16h30 (3º)                           | 08.00   09.00   10.00<br>10.30   11.00   11.30 horas         |

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