

PISCINA

FREGUESIA DE AVENIDAS NOVAS



AULAS/HORÁRIOS 2021/22

		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 15h45, 16h30	8h, 16h30	
Reeducação Postural (Ginásio)			9h	
FOW		20h15 (2ª)	20h15 (5ª)	12h30
Natação Adultos	Ama + 13	18h, 19h30	18:45 e 20h15	
	Nível 1 + 13	8h45, 12h30 18h, 20h15	8h30, 12h30 19h30, 20h15	11h
	Nível 2 + 13	8h45, 12h30 19h30, 20h15	8h30, 12h30 19h30, 20h15	
	Nível 3 + 13	8h45, 12h30 19h30, 20h15	8h30, 12h30 18h45, 19h30, 20h15	11h45
Natação Crianças	Ama 3/4	17h15, 18h00, 18h45	16h30, 17h15, 18h00, 18h45	10h15, 11h00, 11h45, 12h30
	Ama 5/6	17h15, 18h00, 18h45, 19h30	16h30, 17h15, 18h00, 18h45, 19h30	10h15, 11h00, 11h45, 12h30, 13h15
	Ama 7/13	17h15, 18h00, 18h45, 19h30	17h15, 18h00, 18h45, 19h30	8h45, 9h30, 10h15, 11h, 11h45, 12h30, 13h15
	Nível 1 + 7	17h15, 18h00, 18h45	17h15, 18h00, 18h45	8h45, 9h30, 10h15, 11h00, 11h45, 12h30
	Nível 2 + 7	17h15, 18h45	17h15, 18h00	9h30, 11h00
	Nível 3 + 7		18h00	11h00, 11h45
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.