



AULAS CRIANÇAS 2021/2022



Actividade		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Natação para Bebés	12-36 Meses 30 min	16H15	16H15	16H15	16H15	16H15	9H00	8H45
							9H30	9H30
					11H30		10H30	10H15
	AMA 3 (3 anos) 30 min	17H00	17H00	17H00	17H00	17H00	9H00	8H45
							9H30	9H30
			16H15		16H15		10H30	10H15
Natação para Crianças (3-12 Anos)	AMA 4/5 (4 e 5 anos) 45 min	16H00		16H00		16H00	8H45	
		16H45	16H45	16H45	16H45	16H45	9H30	9H15
		17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	10H15	10H00
		18H15	18H15	18H15	18H15	18H15	11H00	10H45
		17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	11H45	11H30
	Natação Crianças (+6 anos) N1/2/3/4 45 min	18H15	18H15	18H15	18H15	18H15	12H30	
19H00		19H00	19H00	19H00	19H00	9H30**	9H15**	
						10H15	10H00**	
						11H00	10H45	
		16H45	16H45	16H45*	16H45*	16H45*	11H45	11H30
		17H30	17H30	17H30	17H30	17H30	12H30	12H15
		18H15	18H15	18H15	18H15	18H15		
		19H00	19H00	19H00	19H00	19H00		

* Nivel 2/3/4

** Nivel 1



AULAS ADULTOS 2021/2022



Actividade	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Natação Adultos +13 Anos Nível 1/2/3 45 min	7H45	7H45	7H45	7H45	7H45		
		8H30		8H30			
			9H15				
		10H00		10H00			
						11H45	11H30
		12H15	12H15	12H15	12H15	12H30*	12h15*
		14H30	14H30	14H30	14H30		
		15H15	15H15	15H15	15H15		
	17H30*	17H30*	17H30*	17H30*	17H30*		
					18H15*		
	19H00*	19H00*	19H00*	19H00*	19H00*		
	19H45		19H45	19H45	19H45		
						* Nível 2/3	
Cross Swim Fit 45 min		19h45		19H45			
AquaFitness < 59 Anos 45 min		7H45	7H45	7H45			
	8H30	8H30	8H30	8H30	8H30		
						11H00	10H45
	12H15	12H15	12H15	12H15	12H15		
	18H15	18H15	18H15	18H15			
19H45	19H45	19H45		19H45			
Hidrogenática > 60 Anos 45 min		9H15	9H15	9H15	9H15		
		10H00	10H00	10H00	10H00		
		10H45	10H45	10H45	10H45		
		11H30	11H30	11H30	11H30		
		15H15	15H15	15H15	15H15		
		16H00	16H00	16H00	16H00		
Recuperação Aquática 45 min		9H15		9H15			
	10H45	10H45	10H45	10H45			