

ATIVIDADES AQUÁTICAS ORIENTADAS

NATAÇÃO

6-36 MESES

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
-	-	11:40-12:10	10:40-11:10
-	-	12:10-12:40	11:10-11:40

3-5 ANOS

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
17:40-18:20	17:00-17:40	09:40-10:20	-
18:20-19:00	17:40-18:20	10:20-11:00	-
19:00-19:40	18:20-19:00	11:00-11:40	-
-	19:00-19:40	-	-

6-17 ANOS

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
17:40-18:20	17:40-18:20	09:40-10:20	-
18:20-19:00	18:20-19:00	10:20-11:00	-
19:00-19:40	19:00-19:40	11:00-11:40	-
-	19:40-20:20	12:10-12:50	-
-	-	16:20-17:00	-
-	-	17:00-17:40	-

≥ 13 ANOS

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
19:40-20:20	08:00-08:40 *	09:00-09:40	-
20:20-21:00	19:40-20:20	11:00-11:40	-
-	20:20-21:00	-	-

* só a partir dos 18 anos

ATIVIDADES AQUÁTICAS ORIENTADAS

AQUAFITNESS (≥ 15 ANOS)

AQUABIKE

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
08:00-08:40	18:20-19:00	11:00-11:40	11:40-12:20
12:40-13:20	-	-	-

AQUACIRCUIT

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
19:00-19:40	-	-	-

AQUABALANCE

SEG./QUA./SEX.	QUA.	SÁB.	DOM.
-	20:00-20:40	-	-

AQUAPILATES

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
-	08:40-09:20	-	-

HIDROGRÁVIDAS

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
16:20-17:00	-	-	-

AQUA CLINIC

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
-	12:00-12:40	-	-

HIDROGINÁSTICA (≥ 13 ANOS)

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
08:40-09:20 *	10:00-10:40	09:40-10:20	10:00-10:40
10:00-10:40	10:40-11:20	17:40-18:20	-
10:40-11:20	11:20-12:00 *	-	-
15:40-16:20	17:40-18:20	-	-
18:20-19:00 **	19:00-19:40	-	-
19:40-20:20	20:20-21:00	-	-

NOTA:

De forma a possibilitar um maior leque de opções para os nossos utentes, todos os horários de Hidroginástica e AquaFitness permitem a criação individual do seu próprio horário, no ato de inscrição.

* implica a inscrição em todos os dias
** só disponível às segundas e quartas

ATIVIDADES DE GINÁSIO ORIENTADAS

PILATES (≥ 18 ANOS)

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
09:15-10:00	11:30-12:15	10:15-11:00	09:15-10:00	11:30-12:15	08:00-08:45
11:30-12:15	-	12:45-13:30	-	18:30-19:15	-
-	-	18:30-19:15	-	-	-

CIRCUITO FUNCIONAL (≥ 18 ANOS)

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
-	08:00-08:45	-	-	08:00-08:45	10:15-11:00
-	19:15-20:00	-	-	-	11:00-11:45

DANCE KIDS (≥ 5 ANOS)

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
-	-	-	-	-	09:00-09:45

KARATÉ / SHOTOKAN (≥ 4 ANOS)

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
-	-	19:15-20:00	-	19:15-20:00	-

LOCALIZADA (≥ 13 ANOS)

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
10:15-11:00	-	-	10:15-11:00 *	-	-
-	-	-	19:15-20:00	-	-

* sénior

ZUMBA (≥ 13 ANOS)

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
19:30-20:15	12:45-13:30	-	-	12:45-13:30	-

NOTA:

De forma a possibilitar um maior leque de opções para os nossos utentes, todos os horários de Ginásio permitem a criação individual do seu próprio horário, no ato de inscrição.

