

## ATIVIDADES AQUÁTICAS ORIENTADAS

### NATAÇÃO

#### 6-36 MESES

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
-	-	11:00-11:30	-
-	-	11:40-12:10	-
-	-	17:40-18:10	-

#### 3-5 ANOS

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

#### 6-17 ANOS

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

\* níveis 0/1

\*\* níveis 2/3/4

#### ≥ 18 ANOS

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
09:10-09:50 **	19:40-20:20	09:00-09:40 *	-
19:40-20:20 ***	20:20-21:00 *	11:00-11:40	-
20:20-21:00	21:20-21:40 ***	16:20-17:00	-

\* níveis 0/1

\*\* só disponível às segundas e quartas - nível 0/1

\*\*\* níveis 2/3/4

## AQUABIKE (≥ 13 ANOS)

SEG./QUA./SEX.	TER./QUI.	SÁB.	DOM.
12:40-13:20 *	19:00-19:40	15:30-16:10	-
20:20-21:00	20:20-21:00	-	-

\* só disponível às segundas

## HIDROGINÁSTICA (13-17 ANOS / ≥ 13 ANOS)

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
17:40-18:20	08:30-09:10 *	17:40-18:20	08:30-09:10 *	17:40-18:20	09:00-09:40
19:00-19:40	09:10-09:50 *	19:00-19:40	09:10-09:50 *	19:00-19:40	17:00-17:40
19:40-20:20	17:40-18:20	19:40-20:20	17:40-18:20	19:40-20:20	-
21:00-21:40	21:00-21:40 *	21:00-21:40	21:00-21:40 *	21:00-21:40	-

### NOTA:

De forma a possibilitar um maior leque de opções para os nossos utentes, foram criados horários flexíveis para a Hidroginástica e Aquabike, permitindo a cada um dos interessados a construção do seu próprio horário, no ato de inscrição.

As aulas de terça e quinta-feira, das 8:30h às 09:10h, das 9:10h às 9:50h e das 21:00h às 21:40h, horários com (\*) não funcionam em horários flexíveis.