



HORÁRIOS ÉPOCA 2017/2018

PISCINA

Hora	Segunda/Quarta/Sexta			Terça/Quinta			Sábado / Domingo		
	Piscina		Tanque	Piscina		Tanque	Piscina		Tanque
8h15	HidroG	NL	HidroT						
9h00	NA	NL	HidroT	NA/CR	NL		NA	CR	AMA
9h45						HidroT	NA	CR	AMA
10h30				HidroG	NL		NA	CR	NATAÇÃO BÉBES*
11h15				HidroG	NL		HidroG	CR	
12h00	NA	NL				HidroT	NA	NL	AMA
12h45	HidroG	NL							
13h30				HidroG	NL				
14h15								*	Nat. Bébes
15h00	HidroG	NL					10.30		NB1
15h45						HidroT	11.00		NB 2
16h30							11.30		NB 3
17h15	NA	CR	AMA	NA	CR	HidroT			
18h00	NA	CR	AMA	HidroG	CR	AMA			
18h45	HidroG	NA	AMA	NA	CR	HidroG			
19h30	NA	CR	AMA	NA	CR	AMA			
20h15	HidroG	NL		HidroG	NL				
21h00	NA	NL	(2ª/4ª)						

NL – Natação Livre
 NB – Natação Bebés 1-6/18 meses, 2- 18/3 anos 3 – 3 anos) – 30'
 AMA – Adaptação ao Meio Aquático (+ 4anos)
 CR /Aprendizagem/Aperfeiçoamento (+ 6 anos)
 NA – Natação Adultos (+ 13 anos)
 HidroG - Hidroginástica
 HidroT – Hidroterapia
 NADP – Natação Adaptada (6 meses aos 12 anos) – 30'
 Horários a combinar com o professor

Horários em vigor a partir de 1 outubro 2017

ARTES MARCIAIS

	Segunda	Quarta	Sexta
18h30	TAEKWONDO 4/6		TAEKWONDO 4/6
19h15	TAEKWONDO 7/12	TAEKWONDO 7/12	TAEKWONDO 7/12
20h00	TAEKWONDO + 13	TAEKWONDO + 13	TAEKWONDO + 13
19h30			CAPOEIRA +8
20h15		CAPOEIRA +8	

CARDIO FITNESS E MUSCULAÇÃO

Segunda a Sexta	Sábado/Domingo
8h15/21h45	9h00/12h45

KIDS

	Idade	Horário	
BALLET	BABY 3/5	2ª F – 18h00	
	INICIAL +6	2ª F – 18h45	
	INTERMEDIO	Sáb. – 10h00	
	AVANÇADO	Sáb. – 10h45	
GYM KIDS	+6 ANOS	5ª – 18h00	
DANCE KIDS	+ 5ANOS	4ª – 17h45	6ª – 17h45
DANCE TEEN	+ 9 ANOS	6ª – 18h30	
PILATES KIDS	+6 ANOS	3ª – 18h00	

AULAS DE GRUPO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
9h00	PILATES		PILATES			
10h00						PILATES
11h00						ZUMBA®
13h30	3 B®	CYCLING	PILATES	LATI CROSS	ZUMBA®	
15h00	BAILANDO					
18h00	STEP		ZUMBA®			
18h30		CYCLING		CYCLING	CYCLING	
18h45	BUMBUM KILLER 30'	PILATES	ABS 30'	PILATES	ZUMBA®	
19h15	ZUMBA®		ZUMBA®			
19h30	CYCLING	LATI CROSS		LATI CROSS		
20h15	PILATES					