



Horário JULHO 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	
9h45					HidroT	
10h30				HidroG	NL	
11h15						
12h00	NA	NL				
12h45	HidroG	NL	(2ª/4ª)			
13h30				HidroG	NL	
14h15						
15h00	HidroG	NL				
15h45					HidroT	
16h30						
17h15	NA	CR				
18h00	NA	CR	AMA	NA	CR	AMA
18h45	HidroG	NA	AMA	NA	CR	HidroG
19h30	NA	CR		NA	CR	AMA
20h15	HidroG	NL	(2ª/4ª)	HidroG	NL	
21h00	NA	NL	(2ª/4ª)			

NL – Natação Livre
 NB – Natação Bebés 1-6/24 meses e 2- 2/4 anos) – 30'
 AMA – Adaptação ao Meio Aquático (4/8 anos)
 CR1 – Aprendizagem (6 /12 anos)
 CR2 – Aperfeiçoamento (8 /12 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

ARTES MARCIAIS

	Segunda	Quarta	Sexta
19h30	TAEKWONDO	TAEKWONDO	TAEKWONDO

CARDIO FITNESS E MUSCULAÇÃO

Segunda a Sexta	Sábado/Domingo
8H15/21h45	9H00/12H45

AULAS DE GRUPO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
9H00	PILATES		PILATES			PILATES (10.00)
11H00						ZUMBA®
13H30	CYCLING		PILATES Clínico	LATI CROSS	ZUMBA®	
15h00				BAILANDO		
18H00		PILATES				
18H30	BUMBUM 30'	CYCLING		CYCLING	CYCLING	
18H45	ZUMBA (19H00)		ABS 30'	PILATES	ZUMBA® (1H)	
19H15			ZUMBA®			
19h30	CYCLING	LATI CROSS		LATI CROSS		
20H15	PILATES Clínico					