



# ÉPOCA 2022/2023

Setembro 2022

## PISCINA

Hora	Segunda/Quarta/Sexta			Terça/Quinta			Sábado / Domingo			
	Piscina		Tanque	Piscina		Tanque	Piscina		Tanque	
8h15										
9h00	NA/CR	NL	HidroT	NA/CR	NL	HidroT	NA/CR	NL	AMA	
9h45		(4ª/6ª)	HidroT				NA	CR	AMA	
10h30				HidroG			NA	CR	NATAÇÃO BEBÉS*	
11h15				HidroG	NL		NA	CR		
12h00	NA	NL					NA/CR	NL	AMA	
12h45	HidroG	NL								
13h30										
14h15							Sábado		Domingo	
15h00	HidroG	NL	(2ª/4ª)				10h30	6/18 m	10h30	6/18 m
15h45							11h00	2/3 a	11h00	2/3 a
16h30							11h30	3a	11h30	3a
17h15	NA	CR	AMA	NA	CR	AMA				
18h00	NA	CR	AMA	HidroG	CR	AMA				
18h45	HidroG		AMA	NA	CR	HidroG				
19h30	NA	CR	AMA	NA	CR	AMA				
20h15	NA*	*Novo Horário	(2ª/4ª)	HidroG	NL					

NB – Natação Bebés- 6 meses até aos 3 anos  
 AMA – Adaptação ao Meio Aquático (+ 4anos)  
 CR - Aprendizagem/Aperfeiçoamento (+ 6 anos)  
 NA – Natação Adultos (+ 13 anos)  
 HidroG - Hidroginástica  
 HidroT – Hidroterapia  
 NL – Natação Livre – Marcação Obrigatória

## CARDIO FITNESS E MUSCULAÇÃO

Segunda a Sexta	Sábado/Domingo
8h00/14h00 14h00/21h45	9h00/12h45

Mensalidade Reduzida

Atualizado a 30 agosto 2022

## ARTES MARCIAIS

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

\*Início em outubro

## AULAS DE GRUPO KIDS (início a 19 de setembro)

		Horário	Espaço
IOGA	5/8 anos	3ª – 18h00	LATI Studio
Dança Criativa	3/6 anos	5ª – 18h00	LATI Studio
BALLET	+3 anos	2ª – 17h15	LATI Studio
	+6 anos	2ª – 18h00 5ª – 18h45	LATI Studio
	Intermédio/Avançado	2ª – 18h45 5ª – 19h30	LATI Studio

## NOISY CREW

		Horário	Espaço
NOISY CREW	NOISY KIDS 6/7	4ª/6ª – 17h45	LATI STUDIO
	NOISY JUNIOR 8/10	4ª/6ª – 18h30	
	NOISY TEEN 10/11	4ª/6ª – 19h15	
	NOISY CREW +12	4ª/6ª – 20h00	
	MEGA CREW	4ª/6ª – 20h45	

## AULAS DE GRUPO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
9h00		PILATES		PILATES		
9h30	Body & Mind					LATI COMBAT/ LATI BARRAS (Aula Rotativa)
10h30						STRETCHING
18h00		PILATES		PILATES		
18h30	TREINO FUNCIONAL 30'					
18h45		CYCLING*	ZUMBA®	CYCLING*		
19h00	ZUMBA®				PILATES Clínico	
19h30		TREINO TOTAL 30'		TREINO TOTAL 30'		
19h45			PILATES Clínico			
20h00	PILATES Clínico	IOGA®				

\*Marcação Obrigatória

Mensalidade Reduzida