



ÉPOCA 2022/2023

Outubro 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	
11h15				HidroG	NL		NA	CR	BEBÉS*	
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 26 setembro 2022

ARTES MARCIAIS

	Segunda	Quarta	Sexta
19h15	TAEKWONDO 5/12	TAEKWOND 7/12	TAEKWONDO 5/12
20h00	TAEKWONDO + 13	TAEKWONDO + 13	TAEKWONDO + 13

AULAS DE GRUPO KIDS

		Horário	Espaço
DANÇA CRIATIVA	3/6 anos	5ª – 18h00	LATI Studio
	+3 anos	2ª – 17h15	LATI Studio
	+6 anos	2ª – 18h00 5ª – 18h45	LATI Studio
	Intermédio/Avançado	2ª – 18h45 5ª – 18h45	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	IOGA®	PILATES		
9h30						LATI COMBAT/ LATI BARRAS (Aula Rotativa)
10h15						STRETCHING
18h00		PILATES		PILATES		
18h30	(18h15) LATI COMBAT				TREINO FUNCIONAL 30'	
18h45		CYCLING*	ZUMBA®	CYCLING*	CYCLING*	
19h00	ZUMBA®				PILATES Clínico	
19h30		TREINO TOTAL 30'		TREINO TOTAL 30'		
19h45			PILATES Clínico			
20H00	PILATES Clínico	IOGA®				

*Marcação Obrigatória

Mensalidade Reduzida