



# ÉPOCA 2023/2024

Outubro 2023

## PISCINA

Hora	Segunda/Quarta/Sexta		Terça/Quinta			Sábado / Domingo				
	Piscina		Piscina		Tanque	Piscina		Tanque		
8h15	HidroG (4ª/6ª)		HidroT (4ª/6ª)							
9h00	NA/CR	NL	HidroT	NA/CR	NL	HidroT	NA	CR	AMA	
9h45			HidroT (4ª/6ª)				NA/CR	NL	AMA	
10h30				HidroG	NL		NA/CR	HidroG (Dom.)	NATAÇÃO BEBÉS*	
11h15				HidroG	NL		NA/CR	NL (Dom)		
12h00	NA	NL					NA	CR	AMA	
12h45	HidroG	NL								
13h30										
14h15							Sábado		Domingo	
15h00	HidroG	NL				HidroT	10h30	6/24 m	10h30	6/24 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	CR	AMA	NA	CR	HidroG				
19h30	NA	CR	AMA (4ª/6ª)	NA	CR	AMA				
20h15				HidroG	NL					

Modalidade	Dias	Horário
Pilates Clínico	2º	19h30
	4ª/6ª	17h15
	3ª/5ª	10h00
		20h00
Pós Parto	2º/5ª	17h00
Grávidas	3ª	17h00

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

## 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
Atitude Dance	+ 6 anos	3ª – 18h00	LATI Studio

## NOISY CREW

		Horário	Espaço
NOISY CREW	NOISY KIDS 6/7	4ª/6ª – 17h45	LATI STUDIO
	NOISY JUNIOR 8/11	4ª/6ª – 18h30	
	NOISY TEEN 12/13	4ª/6ª – 19h15	
	NOISY CREW +14	4ª/6ª – 20h00	Sala de Aulas de Grupo

## AULAS DE GRUPO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
9h00		PILATES		PILATES			
9h30						LATI Combat/Barras	CYCLING*
10h15						STRETCHING	10h30 IOGA
18h00	PILATES	LATI Barras		LATI Barras	LOCAL		
18h45	LATI Combat	Atitude Dance	ZUMBA	Treino Total 30'	PILATES		
19h00		CYCLING*		CYCLING*			
19h15	CYCLING*		CYCLING*	STRETCHING	CYCLING*		
19h30		Treino Total 30'	STRETCHING				

\*Marcação Obrigatória

Mensalidade Reduzida

Atualizado a 15 outubro de 2023