



ÉPOCA 2023/2024

Julho 2024

PISCINA

Hora	Segunda/Quarta/Sexta			Terça/Quinta			Sábado / Domingo			
	Piscina		Tanque	Piscina		Tanque	Piscina		Tanque	
8h15	HidroG (4ª/6ª)	NL (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 (6ª)	NA	CR	AMA (3ª)				
20h15				HidroG	NL					

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

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

Aulas no Exterior

	Segunda	Quarta	Sexta
19h30	TAEKWONDO	TAEKWOND	TAEKWONDO

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	

AULAS DE GRUPO

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

*Marcação Obrigatória

Mensalidade Reduzida

Atualizado a 20 junho 2024