

Piscina Pequena

SEMANA TARDE

	18:00	18:45	19:30
2ª Feira	Nat. Crianças Nível B (Joana)		
3ª Feira	Nat. Crianças Nível A (Tânia Vasc.)	Nat. Crianças Nível E (Teresa)	
4ª Feira	Nat. Crianças Nível B (Joana)		
5ª Feira	Nat. Crianças Nível A (Tânia Vasc.)		
6ª Feira	Nat. Crianças Nível B (Joana)		Nat. Crianças Nível E (Teresa)

FIM DE SEMANA

	10:30	11:15	12:00
Sábado	Nat. Crianças Nível A (Tânia Vasc.)	Nat. Bebés I (Teresa)	Nat. Bebés II (Teresa)
	10:00	10:45	
Domingo	Nat. Crianças Nível E (Teresa)	Nat. Bebés II (Teresa)	

Nível A – Adaptação ao meio aquático – 3 aos 5 anos
 Nível B – Adaptação ao meio aquático – 5 aos 9 anos
 Nível C – Iniciação de crawl e costas
 Nível D – Aperfeiçoamento de crawl, costas e iniciação a bruços
 Nível E – Aperfeiçoamento de crawl, costas, bruços e iniciação à mariposa
 Bebés I) – 6 meses aos 2 anos
 Bebés II) – 2 aos 3 anos

Piscina Grande

SEMANA MANHÃ

SEMANA TARDE

	08:45	09:45	12:45	18:00	18:00	18:45	19:30
2ª Feira	Hidro-ginástica (Hugo)				Nat. Crianças Nível D (Lígia)	Hidro-ginástica (Luís Marques)	Mini-Polo (Rui)
3ª Feira		Hidro-ginástica (Luís Marques)	Hidro-ginástica (João Regufe)	Nat. Crianças Nível C (Teresa)	Hidroterapia (Mariana)	Natação Nível F (Lígia)	Hidro-ginástica (Ricardo Maia)
4ª Feira	Hidro-ginástica (Hugo)				Nat. Crianças Nível D (Lígia)	Hidro-ginástica (Luís Marques)	Nat. Iniciação e Aperfeiçoam. (Lígia)
5ª Feira		Hidro-ginástica (Luís Marques)	Hidro-ginástica (João Regufe)		Hidroterapia (Mariana)	Natação Nível F (Lígia)	Hidro-ginástica (Ricardo Maia)
6ª Feira					Nat. Crianças Nível C (Teresa)	Hidro-ginástica (Luís Marques)	Mini-Polo (Rui)

FIM DE SEMANA

	10:30	18:15
Sábado	Nat. Iniciação e Aperfeiçoam. (Lígia)	Hidro-ginástica (Hugo)
	11:30	
Domingo	Hidro-ginástica (Luís Marques)	

Nível F – Aperfeiçoamento de crawl, costas, bruços e iniciação à mariposa – avançado

Horário funcionamento:

2ª a 6ª- 08:00h às 22:30h Sáb. 09:00h às 20:00h Dom. 09:00h às 13:00h e 16:00h às 20:00h Feriados - Encerrado