

Piscina Pequena

SEMANA TARDE

	17:55h	18:00h	18:45h
2ª Feira	Nat. Crianças Nível B (Rui)		
3ª Feira		Nat. Crianças Nível A (Ana)	
4ª Feira	Nat. Crianças Nível B (Rui)		
5ª Feira			
6ª Feira	Nat. Crianças Nível B (Rui) a)		

FIM DE SEMANA

	10:15h	11:15h	12:00h
Sábado	Nat. Crianças Nível A (Ana) a)	Nat. Bebés I (Ana)	Nat. Bebés II (Ana)

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 braços

Nível E - Aperfeiçoamento de crawl, costas, braços e iniciação à mariposa

Bebés I - 6 meses aos 2 anos

Bebés II - 2 aos 3 anos

Piscina Grande

	09:00h	09:45h	12:45h	18:00h	18:00h	18:45h	19:30h
2ª Feira	Hidroginástica (Hugo)				Nat. Crianças Nível C (Carla)	Hidroginástica (Rui)	Nat./Jogos Aquáticos (Hugo)
3ª Feira		Hidroginástica (Carina)			Hidroterapia (Mariana)	Natação Nível E (Filipe)	Deep Water (Marta)
4ª Feira	Hidroginástica (Hugo)			Nat. Crianças Nível C (Carla)	Nat. Crianças Nível D (Célia)	Hidroginástica (Rui)	
5ª Feira		Hidroginástica (Carina)			Hidroterapia (Mariana)	Natação Nível E (Filipe)	Hidro Local (Marta)
6ª Feira					Nat. Crianças Nível D (Célia)	Hidroginástica (Rui)	Nat./Jogos Aquáticos (Hugo)

FIM DE SEMANA

	11:15h	18:15h
Sábado	Natação Nível E (Filipe)	Hidroginástica (Hugo)
Domingo	Hidroginástica (Diogo) a)	

a) - Aulas até 30JUN12

Horário Funcionamento:

2ª a 6ª - 07:45h às 14:30h e das 16:00h às 22:15h Sáb. - 09h às 14:00h e das 16:00h às 20:30h

Dom. - 09:30h às 13:30h e das 17h às 20:30h Feriados - Encerrado

SHAPE II health Club - R. Brito e Cunha, 549 - 4450-088 Matosinhos

Telef. - 22 938 75 06/07 - 96 980 30 64

Fax - 22 938 75 08

E-mail: shape2@oniduo.pt