

# Comunicado Dezembro 2018

Informamos que nos dias **24 e 31 de Dezembro**, encerramos às **13h**, pelo que nesses dias funcionaremos com as seguintes atividades:

	24 de Dezembro	31 de Dezembro
Natação Livre	7h30 às 12h30	
Sala de Exercício		
Aula de Treino Metabólico	9h-10h (Aula Especial Natal)	<b>Não haverá aula</b>

## Aulas Escola de Natação

Durante o período de **17 a 29 de Dezembro**, os alunos da escola de natação (crianças e adultos), **inscritos à 2.ª e 3.ª feira**, terão direito a realizar **2 aulas** nos seguintes horários:

	<i>2.ª feira e 6.ª feira</i>	<i>3.ª feira e 5.ª feira</i>	<i>4.ª feira</i>	<i>Sábado</i>
<b>AMA 1</b>	18:30 e 19:15	17:45; 18:30 e 19:15	17:45, 18:30 e 19:15	10:25, 11:10 e 12:00
<b>AMA 1+</b>	19:15		19:15	10:25, 11:10 e 12:00
<b>AMA 2</b>	18:30 e 19:15	18:30 e 19:15	17:45, 18:30	10:25 e 11:10
<b>NÍVEL 1</b>	17:45, 18:30 e 19:15	17:00, 17:45, 18:30 e 19:15	18:30 e 19:15	10:25 e 11:10
<b>NÍVEL 2</b>	17:45, 18:30 e 19:15	17:00, 17:45, 18:30 e 19:15	18:30	10:25 e 11:10
<b>NÍVEL 3</b>	18:30 e 19:15	17:00, 17:45 e 19:15	18:30	10:25 e 11:10
<b>ADULTOS</b>	20:00	7:45, 20:00	20:00	8:25

Devido aos feriados de **1 e 8 de Dezembro**, os alunos da escola de natação (crianças e adultos), **inscritos ao Sábado**, terão direito a realizar **2 aulas** nos seguintes horários:

	<b><i>2.ª feira e 6.ª feira</i></b>	<b><i>3.ª feira e 5.ª feira</i></b>	<b><i>4.ª feira</i></b>
<b>AMA 1</b>	18:30 e 19:15	17:45, 18:30 e 19:15	17:45, 18:30 e 19:15
<b>AMA 1+</b>	19:15		19:15
<b>AMA 2</b>	18:30 e 19:15	18:30 e 19:15	17:45 e 18:30
<b>NÍVEL 1</b>	17:45, 18:30 e 19:15	17:00, 17:45, 18:30 e 19:15	18:30 e 19:15
<b>NÍVEL 2</b>	17:45, 18:30 e 19:15	17:00, 17:45, 18:30 e 19:15	18:30
<b>NÍVEL 3</b>	18:30 e 19:15	17:00, 17:45 e 19:15	18:30
<b>ADULTOS</b>	20:00	7:45 e 20:00	20:00

No que diz respeito aos bebés inscritos na escola de natação, irão ter **2 aulas “especiais”**, nos dias 12 e 19 de Dezembro das 18:00 às 18:30.

Esta aula será num contexto mais lúdico, para proporcionar uma nova experiência na relação adulto/criança.

### **Aulas de Grupo**

Durante o período de **19 a 31 de Dezembro** o horário das aulas de grupo sofrerá algumas alterações.

Consulte o horário em baixo ↓

A Direção Técnica,



## Supressões e alterações nas aulas de grupo (Dezembro 2018)

	<b>Horário</b>	<b>Supressão / Alteração</b>
Cycling	Quintas às 9h	Não haverão aulas nos dias 20 e 27 de Dezembro
Treino Metabólico	Segundas e Quartas às 9h	Não haverá aula no dia 31 de Dezembro
Hidrogenástica	Quintas às 8h30 e 9h15	No dia 27 de Dezembro haverá apenas uma aula às 9h
Hidrogenástica	Quintas às 20h	Não haverá aula do dia 27 de Dezembro
Hidrogenástica Localizada Body Jump	Quarta às 19h15, 19h05 e 20h	Não haverão estas 3 aulas no dia 19 de Dezembro, devido ao lançamento da nova aula de Plyometrics com a prof. Ana Paulo
Judo	Quartas às 17h e Sextas às 16h	Não haverão aulas nos dias 26 e 28 de Dezembro