

Escola de Natação e Hidroterapia							Aulas de Grupo							
Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Horas	Sábado	Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:45	NL + PL	Natação Livre	NL + PL	Natação Livre	NL + PL	07:45	NL + PL	MANHÃ		8:30 - 9:15 HIDRO Local: Piscina Prof: Sara Ventura		8:30 - 9:15 HIDRO Local: Piscina Prof: Sara Ventura		
		Adultos N1		Adultos N1		08:25	NL + PL		9:00 - 9:30 Treino Metabólico Local: Aulas de Grupo Dias 3, 10, 17 e 24	9:00 - 9:30 Treino Metabólico Local: Aulas de Grupo Prof: Tiago Pereira	9:00 - 9:45 Cycling Local: Aulas de Grupo Dias 6 e 13	9:00 - 9:45 LOCALIZADA Local: Aulas de Grupo Prof: Tiago Pereira	10:50 - 11:35 Pilates Local: Aulas de Grupo Prof: Claudia André	
Adultos N2		Adultos N2		09:15		BEBÉS 1	9:15 - 10:00 HIDRO Local: Piscina Prof: Sara Ventura		9:15 - 10:00 HIDRO Local: Piscina Prof: Sara Ventura					
Adultos N3		Adultos N3		09:45		BEBÉS 2								
08:30														
09:15														
10:15					Pequenos e Regullas									
11:00	Ext. Pica Pau	NL + PL		NL + PL	Ext. Pica Pau									
11:45	Ext. Pica Pau				Ext. Pica Pau									
12:00			I.S.C.E.											
15:15	NL + PL				NL + PL	10:25	Crianças N1	HORA DE ALMOÇO			12:45 - 13:45 Yoga Local: Aulas de Grupo Prof: Jorge Moreira	13:00 - 13:30 BODY CHALLENGE Local: Aulas de Grupo Prof: Ricardo Santos	12:45 - 13:45 Yoga Local: Aulas de Grupo Prof: Jorge Moreira	
16:15	Ext. Pica Pau	Ext. Pica Pau		Ext. Pica Pau	Ext. Pica Pau		Crianças N2							
							Crianças N3							
17:00	NL + PL	Natação Livre	NL + PL	Natação Livre	NL + PL		AMA 1 / 1+			16:00 - 16:50 Condição Física Local: Aulas de Grupo Prof: Ricardo Santos	17:00 - 17:50 JUDO Local: Aulas de Grupo Dias 5, 12 e 19	16:00 - 16:50 Condição Física Local: Aulas de Grupo Prof: Ricardo Santos	16:00 - 16:50 JUDO Local: Aulas de Grupo Dias 7, 14 e 21	
		Crianças N1		Crianças N1			AMA 2							
		Crianças N2		Crianças N2			Crianças N1							
		Crianças N3		Crianças N3			Crianças N2							
17:45	Natação Livre	Natação Livre	AMA 1	Natação Livre	Natação Livre		Crianças N3		18:30 - 19:15 Cycling Local: Aulas de Grupo Prof: Tiago Pereira	18:30 - 19:00 SB Local: Aulas de Grupo Olivia Silva	18:30 - 19:05 HIIT Local: Aulas de Grupo Prof: Tiago Pereira	18:35 - 19:10 SB Local: Aulas de Grupo Olivia Silva	18:30 - 19:00 CORE Local: Aulas de Grupo Prof: Hugo Gonçalves	
	Crianças N1	AMA 1	AMA 2	AMA 1	Crianças N1		BEBÉS 1							
	Crianças N2	Crianças N1	NL + PL	Crianças N1	Crianças N2		BEBÉS 3							
		Crianças N2		Crianças N2			AMA 1 / 1+							
	Reabilitação	Crianças N3		Crianças N3	Reabilitação									
18:30	AMA 1	AMA 1	AMA 1	AMA 1	AMA 1									
	AMA 2	AMA 2	AMA 2	AMA 2	AMA 2	12:45	NL + PL							
	Crianças N1	Crianças N1	Crianças N1	Crianças N1	Crianças N1	13:00	NL + PL							
	Crianças N2	Crianças N2	Crianças N2	Crianças N2	Crianças N2	13:30	ENCERRAMENTO							
	Crianças N3	Crianças N3	Crianças N3	Crianças N3	Crianças N3									
	Reabilitação	C. Postural		C. Postural	Reabilitação									
19:15	AMA 1 / 1+	AMA 1	Natação Livre	AMA 1	AMA 1 / 1+									
	AMA 2	AMA 2	AMA 1 / 1+	AMA 2	AMA 2									
	Crianças N1	Crianças N1	Crianças N1	Crianças N1	Crianças N1									
	Crianças N2	Crianças N2		Crianças N2	Crianças N2									
	Crianças N3	Crianças N3		Crianças N3	Crianças N3									
		Adultos N2		Adultos N2										
20:00	Natação Livre	Natação Livre	NL + PL	Natação Livre	Natação Livre									
	Adultos N1	Adultos N1	Adultos N1	Adultos N1	Adultos N1									
	Adultos N2	Adultos N2	Adultos N2	Adultos N2	Adultos N2									
	Adultos N3	Adultos N3	Adultos N3	Adultos N3	Adultos N3									
20:45	NL + PL	I.S.C.E.	NL + PL	NL + PL	NL + PL									
		NL + PL												
21:30			ENCERRAMENTO											

FESTAS DE ANIVERSÁRIO:
As nossas festas de aniversário decorrem aos sábados entre as 14h e as 17h.

Para mais informações ou marcação de uma festa de aniversário contacte a receção.