

Escola de Natação e Hidroterapia					
Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07:45	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre
		Adultos N1		Adultos N1	
		Adultos N2		Adultos N2	
		Adultos N3		Adultos N3	
10h30					
17:00		Hidroterapia		Hidroterapia	
		Crianças N1		Crianças N1	
		Crianças N2		Crianças N2	
		Crianças N3		Crianças N3	
17:45	Crianças N1	Hidroterapia	AMA 1	Hidroterapia	Crianças N1
	Crianças N2	AMA 2	AMA 2	AMA 2	Crianças N2
	Crianças N3	Crianças N1		Crianças N1	Crianças N2
		Crianças N2		Crianças N2	Crianças N3
		Crianças N3		Crianças N3	
18:30	AMA 1*	AMA 1	AMA 1*	AMA 1	AMA 1*
	AMA 2	AMA 2	AMA 2	AMA 2	AMA 2
	Crianças N1	Crianças N1	Crianças N1	Crianças N1	Crianças N1
	Crianças N2		Crianças N2		Crianças N2
	Crianças N3		Crianças N3		Crianças N3
19:15	AMA 1	AMA 1	AMA 1	AMA 1	AMA 1
	AMA 2	Crianças N2	Crianças N1	Crianças N2	AMA 2
	Crianças N1	Crianças N3	Crianças N2	Crianças N3	Crianças N1
20:00	HIDRO	Natação Livre	HIDRO	Natação Livre	HIDRO
		Adultos N1		Adultos N1	
		Adultos N2		Adultos N2	
		Adultos N3		Adultos N3	
20:45	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre
21:30	ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES				

Aulas de Grupo - Horário de 7 a 18 SETEMBRO							
Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	
MANHÃ		8h35 - 9h20 HIDRO Local: Piscina		8h35 - 9h20 HIDRO Local: Piscina			
		9h00 - 9h30 EB		9h00 - 9h30 HIIT		9h00 - 9h45 LOCALIZADA	
				9h25 - 10h10 HIDRO Local: Piscina			
				9h25 - 10h10 HIDRO Local: Piscina			
	HORA DE ALMOÇO			12h45 - 13h45 Yoga		12h45 - 13h45 Yoga	
	TARDE						
NOITE		18h45 - 19h15 CORE	18h40 - 19h25 Pilates	18h30 - 19h15 ZUMBA fitness	18h40 - 19h25 TOTAL	18h45 - 19h15 HIIT	
		19h20 - 19h50 HIIT	19h30 - 20h00 EB	19h20 - 20h05 LOCALIZADA	19h30 - 20h00 CORE	19h20 - 20h05 Cycling	
		20h00 - 20h45 HIDRO Local: Piscina		20h00 - 20h45 HIDRO Local: Piscina		20h00 - 20h45 HIDRO Local: Piscina	

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.

MODALIDADES PARA CRIANÇAS (11-16 ANOS)

Brevemente

- LEGENDA**
- Treino metabólico
 - Resistência e tonificação muscular
 - Dança
 - Bicicleta
 - Modalidades holísticas

Nota:
Reabrimos com mapa de aulas mais reduzido para facilitar a adaptação às novas normas. Durante esta nova fase de reabertura, este mapa de aulas será analisado semanalmente de forma a podermos alterar e melhorar os nossos serviços. Deixe as suas sugestões na receção.