

### Escola de Nataç o e Hidroterapia

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Horas	S�bado	
07:45	NL + PL	Nataç�o Livre	NL + PL	Nataç�o Livre	NL + PL	07:45	NL + PL	
		Adultos N1		Adultos N1			08:25	NL + PL
		Adultos N2		Adultos N2			09:15	Adultos N1
		Adultos N3		Adultos N3				
08:30	NL + PL	NL + PL	NL + PL	NL + PL	Pequenos e Regulas	09:15	BEB�S 1	
09:15						BEB�S 2		
10:15						BEB�S 3		
11:00	Ext. Pica Pau	NL + PL	NL + PL	NL + PL	Ext. Pica Pau	09:45	BEB�S 1	
11:45	Ext. Pica Pau					BEB�S 2		
12:30	NL + PL	Ext. Pica Pau	Ext. Pica Pau	Ext. Pica Pau	Ext. Pica Pau	10:25	BEB�S 3	
16:15	Ext. Pica Pau					AMA 1 / 1+		
17:00	NL + PL					AMA 2		
17:45	Natação Livre	Natação Livre	AMA 1	Natação Livre	Natação Livre	11:10	AMA 1 / 1+	
	Crianças N1	AMA 1	AMA 2	Crianças N1	Crianças N1		AMA 2	
	Crianças N2	Crianças N1	NL + PL	Crianças N1	Crianças N2		Crianças N1	
		Crianças N2		Crianças N2	Crianças N3		Crianças N2	
	Reabilita�o	Crianças N3		Crianças N3	Reabilita�o	12:00	Crianças N3	
18:30	AMA 1	AMA 1	AMA 1	AMA 1	AMA 1	12:45	BEB�S 1	
	AMA 2	AMA 2	AMA 2	AMA 2	AMA 2		BEB�S 3	
	Crianças N1	Crianças N1	Crianças N1	Crianças N1	Crianças N1		13:00	AMA 1 / 1+
	Crianças N2	Crianças N2	Crianças N2	Crianças N2	Crianças N2			NL + PL
	Crianças N3	Crianças N2+	Crianças N3	Crianças N2+	Crianças N3		13:30	ENCERRAMENTO
	Reabilita�o	C. Postural		C. Postural	Reabilita�o			
19:15	AMA 1 / 1+	AMA 1	Natação Livre	AMA 1	AMA 1 / 1+	20:00		
	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	20:45		
	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	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 informaçoes ou marca o de uma festa de aniversário contacte a rece o.

### Aulas de Grupo

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	
MANHÃ		8:30 - 9:15 <b>HIDRO</b> Local: Piscina Prof: Sara Ventura		8:30 - 9:15 <b>HIDRO</b> Local: Piscina Prof: Sara Ventura			
		9:00 - 9:30 <b>Treino Metabólico</b> Local: Aulas de Grupo Prof: André Rebelo	9:00 - 9:45 <b>ZUMBA</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Paula Martinho	9:00 - 9:30 <b>Treino Metabólico</b> Local: Aulas de Grupo Prof: André Rebelo	9:00 - 9:45 <b>Cycling</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Tatiana Custódio	9:00 - 9:45 <b>LOCALIZADA</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Paula Martinho	10:50 - 11:35 <b>Pilates</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Claudia André
			9:15 - 10:00 <b>HIDRO</b> Local: Piscina Prof: Sara Ventura		9:15 - 10:00 <b>HIDRO</b> Local: Piscina Prof: Sara Ventura		
				12:45 - 13:45 <b>Yoga</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Jorge Moreira	13:00 - 13:30 <b>BODY CHALLENGE</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Ricardo Santos	12:45 - 13:45 <b>Yoga</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Jorge Moreira	
			16:00 - 16:50 <b>Condi�o Física</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Ricardo Santos	17:00 - 17:50 <b>JUDO</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Jorge Gonçalves	16:00 - 16:50 <b>Condi�o Física</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Ricardo Santos	16:00 - 16:50 <b>JUDO</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Jorge Gonçalves	
			18:30 - 19:15 <b>Cycling</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Ana Paulo	18:30 - 19:00 <b>318</b> Local: Aulas de Grupo Olívia Silva	18:30 - 19:05 <b>HITT</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Diogo Saramago	18:35 - 19:10 <b>318</b> Local: Aulas de Grupo Olívia Silva	18:30 - 19:00 <b>CORE</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Hugo Gonçalves
			19:20 - 19:50 Total Condicionamento Local: Aulas de Grupo Prof: Hugo Gonçalves	19:00 - 19:50 <b>BODY CHALLENGE</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Ricardo Santos	19:05 - 19:55 <b>LOCALIZADA</b> Local: Aulas de Grupo Olívia Silva	19:10 - 20:00 <b>Yoga</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Olívia Silva	19:00 - 19:50 <b>ZUMBA</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Hugo Gonçalves
			19:50 - 20:40 <b>ZUMBA</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Hugo Gonçalves	19:50 - 20:40 <b>Pilates</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Claudia André	19:15 - 20:00 <b>HIDRO</b> Local: Piscina Prof: Ana Paulo		19:00 - 19:50 <b>CROSS TRAINING</b> Local: Pavilhão Prof: André Rebelo
			20:00 - 20:45 <b>HIDRO HITT</b> Local: Piscina Prof: Sara Ventura	20:00 - 20:45 <b>HIDRO</b> Local: Piscina Prof: Ana Paulo	20:00 - 20:30 <b>PLYOMETRICS</b> Local: Aulas de Grupo Prof: Ana Paulo	20:00 - 20:45 <b>HIDRO</b> Local: Piscina Prof: Ana Paulo	20:00 - 20:45 <b>HIDRO</b> Local: Piscina Prof: Sara Ventura