

## Janeiro 2021

Escola de Natação e Hidroterapia									
Segunda		Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Horas	Sábado		
07:45	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	07:45	Natação Livre		
		Adultos N1		Adultos N1		08:15	Natação Livre		
		Adultos N2		Adultos N2			Adultos N1		
		Adultos N3		Adultos N3			BEBÉS 1		
10h30	PICA-PAU	Natação Livre		Natação Livre	PICA-PAU	09:00	BEBÉS 2		
12h30							BEBÉS 3		
13h00	Natação Livre	ISCE			Natação Livre	Natação Livre	09:30	BEBÉS 1	
15h00								Natação Livre	BEBÉS 2
								Natação Livre	BEBÉS 3
15h45	PICA-PAU	PICA-PAU		PICA-PAU	PICA-PAU	10:25	AMA 1		
17h00							AMA 2		
17:00	Natação Livre	Crianças N1		Natação Livre	Crianças N1		Natação Livre	Crianças N1	
		Crianças N2			Crianças N2			Crianças N2	
		Crianças N3			Crianças N3	Crianças N3			
17:30		Hidroterapia			Hidroterapia	11:10	AMA 1 *		
			AMA 2						
17:45	Crianças N1	AMA 2	AMA 1		AMA 2	Crianças N1	Crianças N2		
	Crianças N2	Crianças N1	AMA 2		Crianças N1	Crianças N2	Crianças N3		
	Crianças N3	Crianças N2	Natação Livre		Crianças N2	Crianças N3	12:00	BEBÉS 1	
	Natação Livre	Crianças N3			Crianças N3	AMA 1*			
	Hidroterapia	Hidroterapia			Natação Livre	AMA 1			
18:30	AMA 1*	AMA 1	AMA 1*		AMA 1	AMA 1*	12:45	Natação Livre	
	AMA 2	AMA 2	AMA 2		AMA 2	13:30		ENCERRAMENTO	
	Crianças N1	Crianças N1	Crianças N1		Crianças N1		Crianças N1	19:15	AMA 1
	Crianças N2		Crianças N2				Crianças N2		
	Crianças N3		Crianças N3			Crianças N3			
19:15	AMA 1	AMA 1	AMA 1	AMA 1	AMA 1	20:00	Natação Livre		
	AMA 2	Crianças N2	Crianças N1	Crianças N2	AMA 2				
	Crianças N1	Crianças N3	Crianças N2	Crianças N3	Crianças N1				
20:00	Natação Livre	Adultos N1	Adultos N1	Adultos N1	Natação Livre	20:45	Natação Livre		
		Adultos N2	Adultos N2	Adultos N2					
		Adultos N3	Adultos N3	Adultos N3					
20:45	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	21:00	Natação Livre			
21:30	ENCERRAMENTO	ISCE	ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES						

**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.

Aulas de Grupo						
Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
MANHÃ		8h35 - 9h20 <b>HIDRO</b> PISCINA		8h35 - 9h20 <b>HIDRO</b> PISCINA		
	9h00 - 9h30 <b>3EB</b>	9h00 - 9h45 <b>ZUMBA</b> FITNESS	9h00 - 9h30 <b>HIIT</b>	9h00 - 9h45 <b>LOCALIZADA</b>		
		9h25 - 10h10 <b>HIDRO</b> PISCINA		9h25 - 10h10 <b>HIDRO</b> PISCINA		
HORA DE ALMOÇO			12h45 - 13h45 <b>Yoga</b> SALA DE CARDIO		12h45 - 13h45 <b>Yoga</b> ISCE	
NOITE						
	18h40 - 19h25 <b>3EB</b> PAVILHÃO	18h40 - 19h25 <b>STRONG</b> PAVILHÃO	18h30 - 19h15 <b>ZUMBA</b> FITNESS PAVILHÃO	18h40 - 19h25 <b>Pilates</b> SALA DE CARDIO	18h45 - 19h15 <b>HIIT</b> PAVILHÃO	
	19h30 - 20h00 <b>HIIT</b> PAVILHÃO	19h30 - 20h15 <b>Corpo &amp; Mente</b> PAVILHÃO	19h20 - 20h05 <b>LOCALIZADA</b> PAVILHÃO		19h20 - 20h05 <b>Cycling</b> PAVILHÃO	
	20h00 - 20h45 <b>HIDRO</b> PISCINA		20h00 - 20h45 <b>HIDRO</b> PISCINA		20h00 - 20h45 <b>HIDRO</b> PISCINA	

LEGENDA:		Treino metabólico
		Resistência e tonificação muscular
		Dança
		Bicicleta
		Modalidades holísticas