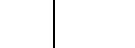
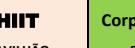


Janeiro 2021

Escola de Natação e Hidroterapia						
Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Horas
07:45	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	07:45
10h30		Adultos N1		Adultos N1		08:15
12h30		Adultos N2		Adultos N2		09:00
13h00		Adultos N3		Adultos N3		09:15
15h00		PICA-PAU		Natação Livre		09:30
15h45		Natação Livre		PICA-PAU		09:45
17h00		ISCE		Natação Livre		10:25
17:30		Natação Livre		Natação Livre		11:10
17:45		Natação Livre		PICA-PAU		12:00
18:30		PICA-PAU		PICA-PAU		12:45
19:15	Natação Livre	Crianças N1	Natação Livre	Crianças N1	Natação Livre	13:30
20:00		Crianças N2		Crianças N1		ENCERRAMENTO
20:45		Crianças N3		Crianças N2		
21:00		Hidroterapia		Crianças N3		
21:30		Crianças N1		Hidroterapia		
22:00	Natação Livre	AMA 2	Natação Livre	AMA 2	Natação Livre	
22:30		AMA 1		AMA 1		
23:00		AMA 1*		AMA 1*		
23:30	Natação Livre	AMA 2		AMA 2		
00:00		AMA 2		AMA 2		
00:30		Crianças N1		Crianças N1		
01:00	Natação Livre	Crianças N1		Crianças N1		
01:30		Crianças N2		Crianças N2		
02:00		Crianças N3		Crianças N3		
02:30	Natação Livre	Hidroterapia		Hidroterapia		
03:00		Hidroterapia		Hidroterapia		
03:30		Natação Livre		Natação Livre		
04:00	Natação Livre	ENCERRAMENTO		ENCERRAMENTO		
04:30		ISCE		ISCE		
05:00		ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES		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  PISCINA		8h35 - 9h20  PISCINA		
		9h00 - 9h30 	9h00 - 9h45 	9h00 - 9h30 	9h00 - 9h45 	
		9h25 - 10h10  PISCINA			9h25 - 10h10  PISCINA	
NOITE						
		18h40 - 19h25  PAVILHÃO	18h40 - 19h25  PAVILHÃO	18h30 - 19h15  PAVILHÃO	18h40 - 19h25  SALA DE CARDIO	18h45 - 19h15  PAVILHÃO
		19h30 - 20h00  PAVILHÃO	19h30 - 20h15  PAVILHÃO	19h20 - 20h05  PAVILHÃO		19h20 - 20h05  PAVILHÃO
LEGENDA:						

- Treino metabólico
Resistência e tonificação muscular
Dança
Bicicleta
Modalidades holísticas