

HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		SÁBADO	
	Tanque Aprendizagem	Tanque Competição	Tanque Aprendizagem	Tanque Competição	Tanque Aprendizagem	Tanque Competição	Tanque Aprendizagem	Tanque Competição	Tanque Aprendizagem	Tanque Competição	Tanque Aprendizagem	Tanque Competição
9H00/9H45					Hidroterapia				Hidroterapia		9H15-10H00 AMA 0 T56	
9H30/10H15			HIDRO Sénior				HIDRO Sénior				9H30-10H00 IPF 9-24m T1	
											10H00-10H45 AMA 0 T6	
10H15/11H00											10H00-10h30 IPF 25-36 m T5	
11H00/11H45											10h45 -11h30 AMA I T7 AMA II T14	
11H45/12H30					Hidroterapia				Hidroterapia		11H30 – 12H15 AMA III T21 Hidro	
12H30/13H15	HIDRO				HIDRO						12H15-13H00 AMA 0 T65	
13H15/14H00												
15H45/16H30											Hidroterapia Grávidas T57	
16H30/17H15	Hidroterapia		HIDRO				HIDRO		Hidroterapia		16H00-16H30 IPF 9-24 m T2	
											16H30-17H00 IPF 25-36 m T3	
17H15/18H00	AMA 0 T4 AMA I T8 AMA II T15 AMA III T22								AMA 0 T4 AMA I T8 AMA II T15 AMA III T22		17H00/17H45 AMA I T13 AMA II T20	
18H00/18H45	AMA I T9 AMA II T16 AMA III T23	AMA IV T59	AMA I T10 AMA II T17 AMA III T24		AMA I T9 AMA II T16 AMA III T23	AMA IV T59	AMA I T10 AMA II T17 AMA III T24		AMA I T67 AMA II T68 AMA III T69			
18H45/19H30	AMA I T11 AMA II T18 AMA III T25	NT I T32 NT E T37 NT A T29 AMA IV T28	AMA I T12 AMA II T19 AMA III T26	NT I T33 NT E T38 NT A T27	AMA I T11 AMA II T18 AMA III T25	NT I T32 NT E T37 NT A T29 AMA IV T28	AMA I T12 AMA II T19 AMA III T26	NT I T33 NT E T38 NT A T27		NT I T70 NT E T71 NT A T45 NT Adultos T72		
19H30/20H15	AMA Adultos T30 Hidro Mix	NT I T34 NT E T39 NT A T41 NT Adultos T43	Hidro	NT I T35 NT E T40 NT A T45 NT Adultos T44	AMA Adultos T30 Hidro Mix	NT I T34 NT E T39 NT A T41 NT Adultos T43	Hidro	NT I T35 NT E T40 NT A T45 NT Adultos T44				
20H15/21H00	Hidroterapia		Hidro Mix		Hidroterapia T62		Hidro Mix T63				Encerrado	Encerrado
21H00/21H45			Hidroterapia T73				Hidroterapia T73				Encerrado	Encerrado

LEGENDA:

AMA - Adaptação ao Meio Aquático **AMA 0** – 3 aos 4 anos; **AMA I** - 4 aos 5 anos; **AMA II** - 6 aos 8 anos; **AMA III** - 9 aos 14 anos; **AMA IV** – 9 aos 14 anos (piscina 25 m); **AMA Adultos**: Classe no tanque de aprendizagem +15 anos.

IPF- Interação Pais e Filhos (dos 9 meses aos 36 meses);

HIDRO Sénior +55 anos; **HIDRO Mix**: Classe com bicicletas aquáticas, hidro deep , steps e hidroginástica, +15 anos; **Hidro**:

Ginástica aquática, +15 anos.

NATAÇÃO: NT I (Introdutório): Introdução às técnicas de natação na piscina de 25 m; **NT E (Elementar)**: Aperfeiçoamento das quatro técnicas de natação; **NT A (Avançado)**: Trabalho das 4 técnicas/velocidade e resistência.

NT Adultos: aprendizagem e aperfeiçoamento das 4 técnicas de natação +25 anos;

Hidroterapia Grávidas: Exercícios e relaxamento aquático adaptado para grávidas com acompanhamento de fisioterapeuta,

Hidroterapia: Utentes com disfunções físicas com +18 anos que pretendem uma actividade física com acompanhamento de um fisioterapeuta.

UTILIZAÇÃO LIVRE: Tanque de competição - está disponível de 2ª a 6ª das 7h às 21.30h e Sáb. das 9h às 19h. **Tanque de aprendizagem** - Está disponível de 2ª a 6ª das 7h às 21.30h e Sábados das 9h às 19h. Excepto 2ª e 6ª das 17h15 às 20h15, 3ª, 4ª e 5ª das 18h às 19h30, 4ª das 19h30 às 20h15 e Sábados 9h15 às 11h30.

Classes a azul: em funcionamento;
Classes a verde: estão em formação;
Classes a vermelho: sem vagas.