

PLANO DE ACTIVIDADES, ORGANIZADAS EM CLASSES:

ACTUALIZADO EM FEVEREIRO 2009

ACTIVIDADE	NÍVEL:	IDADES:	T*	DIAS	HORÁRIOS:		
HIDROGRÁVIDAS		_____	1	4.ª FEIRA / SÁBADO	09H30		
NATAÇÃO PARA BEBÉS	Iniciação	9 > 18 Meses	1	SÁBADO	10H00		
	Avançado I	18 > 36 Meses	1	4.ª FEIRA / SÁBADO	18H00 (4.ªF) / 10H45 (SÁBADO)		
	Avançado II	24 > 36 Meses	1	3.ª FEIRA / SÁBADO	18H00 (3.ªF) / 11H15 (SÁBADO)		
ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	Iniciação		1	2.ª FEIRA / 5.ª FEIRA	16H30		
			2		17H15		
			3		18H45		
		4 > 6 Anos	1	2.ª FEIRA / SÁBADO	18H30 (2.ªF) / 11H00 (SÁBADO)		
		6 > 8 Anos	1	2.ª FEIRA / 5.ª FEIRA	17H45		
			2	3.ª FEIRA / 5.ª FEIRA	18H30		
			3	3.ª FEIRA / 6.ª FEIRA	17H45		
4			3.ª FEIRA / SÁBADO	(3.ªF) / 10H15 (SÁBADO)			
Adultos	+ 16 Anos	1	2.ª FEIRA / 5.ª FEIRA	19H15			
Seniores	+ 65 Anos	1	2.ª FEIRA / 6.ª FEIRA	11H45			
HIDROGINÁSTICA		+ 16 Anos	1	4ª FEIRA / SÁBADO	19H30 (4.ªF) / 17H30 (SÁBADO)		
			2		20H15 (4.ªF) / 15H15 (SÁBADO)		
			3	3ªFEIRA / 6.ª FEIRA	19H15		
			4		20H00		
			5	2ªFEIRA / 5.ª FEIRA	20H00		
	HidroSénior	+ 55 Anos	1	4ª FEIRA / SÁBADO	11H45 (4.ª F) / 16H45 (SÁBADO)		
			2		18H45 (4.ª F) / 16H00 (SÁBADO)		
			3	4.ª FEIRA / 6.ªFEIRA	11H00		
			4	3.ª FEIRA / 5.ªFEIRA	10H00		
			5	3.ª FEIRA / 5.ªFEIRA	10H45		
			6	3.ª FEIRA / 5.ªFEIRA	11H30		
APRENDIZAGEM		4 > 6 Anos	1	3.ª FEIRA / 5ª FEIRA	18H30		
				+ 6 Anos	1	4ª FEIRA / 6ª FEIRA	17H45
					2		18H30
				3	2ª FEIRA / 5ª FEIRA	17H45	
	Adultos	+ 16 Anos	1	3ª FEIRA / 5ª FEIRA	19H15		
			2	2.ªFEIRA / 4.ªFEIRA	18H30		
			3	4ª FEIRA / 6ªFEIRA	20H00		

ACTIVIDADE	NÍVEL:	IDADES:	T*	DIAS	HORÁRIOS:
APERFEIÇOAMENTO		+ 6 anos	1	4ª FEIRA / 6ª FEIRA	17H45
			2		18H30
			3		19H15
			4	2ª FEIRA / 5ª FEIRA	17H45
	Adultos	+ 16 Anos	1	3ª FEIRA / 6ª FEIRA	19H15
			2	2ª FEIRA / 4ª FEIRA	19H15
3			3ª FEIRA / 5ª FEIRA	20H00	
AQUAFITNESS (tanque fundo com flutuador)		+ 16 Anos	1	2ª FEIRA / 4ª FEIRA	17H15
			2	2ª FEIRA / 5ª FEIRA	19H15
			3	3ª FEIRA / 5ª FEIRA	18H30
			4	4ª FEIRA / 6ª FEIRA	10H15
			5	5ª FEIRA / SÁBADO	17H45 (5.ªF) / 18H15 (SÁBADO)
	Aquafitness senior	> 55 Anos	1	3ª FEIRA / 5ª FEIRA	15H00
HIDRO + AQUAS (hidroginástica + aquafitness)		+ 16 Anos	1	2ª FEIRA / 6ª FEIRA	18H30
ACTIVIDADES P/ PORTADORES DE DEFICIÊNCIA		—	1	2ª FEIRA / 5ª FEIRA	18H00

* Indicação de n.º de turmas

PLANO DE ACTIVIDADES - REGIME LIVRE

ACTIVIDADE		DIAS	HORÁRIOS:
HORA DA FAMÍLIA	Tanque pequeno totalmente disponível para actividades em família	SÁBADO	I. 11H45 > 13H00 II. 18H15 > 20H00
USO EM REGIME LIVRE, C/ACOMPANHAMENTO DE PROFESSOR	Nas pistas de regime livre, o utente pode dispor de acompanhamento de um professor	3.ª FEIRA / 5.ª FEIRA	I. 10H00 > 12H00 II. 19H30 > 20H30