



A elaboração do Plano de Actividades teve por base a realização de um inquérito para avaliação das necessidades e preferências dos munícipes, participado por mais de 600 pessoas.

Actividades, organizadas em Classes, com Monitor:

Actualizado em Junho 2011

Actividade	Classificação:	Idades:	T*	Dias	Horários:	
Hidrográvidas		_____	1	4.ª feira / sábado	09h0/09h45	
Natação para bebés		6>18 Meses	1	Sábado	10h30	
		18>36 Meses	2	4.ªfeira / Sábado	18h15/11h00	
		36>48Meses	3	4.ªfeira / Sábado	18h45/11h30	
Adaptação ao Meio Aquático	Crianças	3> 4 Anos	1	4.ªfeira / Sábado	19h15/ 12h00	
		4> 7 Anos	2	2ª feira/ 5ª feira	18h30	
			3	3ª feira / 6ª feira	18h30	
			3	2ª feira/ 5ª feira	19h00	
			4	3ª feira / 6ª feira	17h15	
		5	4.ªfeira / Sábado	17h45/16h00		
	Adultos	> 13 Anos	1	2ª feira/ 5ª feira	12h30	
			2	3ª feira/6ª feira	20h30	
	Hidroginástica		>16 Anos	1	2ªFeira/ 5.ª Feira	20h15
				2	3ªFeira/ 6.ª Feira	08h15
3				3ªFeira/ 6.ª Feira	19h00	
4				3ªFeira/ 6.ª Feira	19h45	
5				4ª Feira / Sábado	19h45/16h45	
HidroSénior		> 55 Anos	1	2ªFeira/ 5.ª Feira	16h15	
			2	3ªFeira/ 6.ª Feira	09h15	

		> 33 Anos	3	3ªFeira/ 6.ª Feira	10h00
			4	3ªFeira/ 6.ª Feira	10h45
Aprendizagem		6 > 11 Anos	1	2ªFeira/ 5.ª Feira	17h45
			2	2ªFeira/ 5.ª Feira	19h30
			3	3ªFeira/ 6.ª Feira	17h45
	Aprendizagem e Aperfeiçoamento Crianças	> 6 Anos	1	2ªFeira/ 5.ª Feira	17h45
			2	2ªFeira/ 5.ª Feira	18h30
			3	3ªFeira/ 6.ª Feira	18h00
			4	3ªFeira/ 6.ª Feira	18h45
			5	4ª Feira / Sábado	19h00/11h45
	Aprendizagem e Aperfeiçoamento Adultos	>16 Anos	1	2.ªFeira/ 5ª Feira	19h15
			2	3ª Feira / 6ªFeira	19h45
Aperfeiçoamento/ Pré-Competição		>6 Anos	1	3ª Feira / 6ªFeira	19h30
Aquafitness (tanque fundo com flutuador)		> 16 Anos	1	2ª Feira/ 5.ªFeira	18h30
			2	2ª Feira/ 5.ªFeira	19h15
			3	3ª Feira/ 6ª Feira	18h00
			4	2.ªFeira/ 5.ªFeira	10h15
			5	3ª Feira/ 6ª Feira	20h30
Actividades p/ portadores de deficiência		_____	1	2ª Feira/5.ª Feira	11h45
Hidroterapia		_____	1	2ª Feira/5.ª Feira	17h00
			2	3ª Feira/ 6ª Feira	11h30

* Identificação da Turma.

Nota: Posteriormente, e consoante a procura verificada em cada uma das actividades poderão ser criadas mais turmas.

Actividades de Uso Livre:

Actividade		Dias	Horários:
Hora da Família	Tanque pequeno totalmente disponível para actividades em família	Sábado	12h30 > 16h00 17h30>20h00