

Horários de Atividades 2014-15

		NATAÇÃO PURA *												NATAÇÃO PARA BEBÉS					HIDROGINÁSTICA			HIDROTERAPIA **					Utilização Livre *						
		AMA 3	AMA 4	AMA 5-6 AMA 5-6 (+)	AMA 7-13	AMA 7-13 (+)	NI+6	NI+6 (+)	NI+6	NI+6	AMA+14	NI+14	NI+14	NI+14	Bebés 6-12	Bebés 12-18	Bebés 18-24	Bebés 24-30	Bebés 30-36 (março)	Hidro Ginástica	Hidro Sênior	Hidro Deep	C. Postural Sênior	Reabilitação	Exercício Pré-parto	Raquelalgias			Natação Adaptada				
1 X SEMANA	4ª Feira	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:50	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40																17:50	Horário Livre	Horário Condicionado	4ª Feira	1 X SEMANA			
	Sábado	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 16:10, 17:00	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10, 17:00	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10, 15:20, 16:10, 17:00	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 11:30, 12:20, 13:10, 15:20	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10, 15:20, 16:10, 17:00	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10, 15:20, 16:10, 17:00	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20				9:50, 10:40, 11:30	9:50, 10:40, 11:30	10:00, 10:30, 11:00, 12:00 (março), 12:30	10:00, 10:30, 11:30, 12:00, 12:30	10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30	10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30	10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30	9:00							13:10				Sábado	
	Domingo	11:30	10:00, 10:45													10:00, 10:30, 11:00, 11:30 (março)	10:00, 10:30, 11:00, 11:30	10:00, 10:30, 11:00, 11:30	10:00, 10:30, 11:00, 11:30	10:00, 10:30, 11:00, 11:30									2ª a 6ª f (das 7hoo às 22hoo)				Domingo
2 X SEMANA	2ª e 6ª Feira	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40, 19:30																17:00, 17:50 (50m)			2ª e 6ª Feira	2 X SEMANA			
	2ª e 4ª Feira																					09:30, 11:00									2ª e 4ª Feira		
	3ª e 5ª Feira	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	11:15, 12:00, 12:45, 19:30, 20:20	11:15, 12:00, 12:45, 19:30, 20:20	12:00, 12:45, 17:00, 17:50, 18:40, 19:30, 20:20	12:00, 12:45, 17:00, 17:50, 18:40, 19:30, 20:20							12:45, 13:30, 17:50, 18:40, 19:30, 20:20	12:00, 17:00	12:45	12:00, 14:15, 18:40, 19:30	9:30, 10:15, 11:00, 13:30, 17:50	12:45, 20:20		17:00, 17:50				3ª e 5ª Feira	
3 X SEMANA	1 x sobre 2ª, 4ª ou 6ª Feira									7:30, 8:15, 11:15, 12:00, 12:45, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 11:15, 12:00, 12:45, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 11:15, 12:00, 12:45, 18:40, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 11:15, 12:00, 12:45, 18:40, 19:30, 20:20													12:45, 20:20		20:20				1 x sobre 2ª, 4ª ou 6ª Feira	3 X SEMANA
	2 x sobre 2ª, 4ª ou 6ª Feira									7:30, 8:15, 11:15, 12:00, 12:45, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 11:15, 12:00, 12:45, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 11:15, 12:00, 12:45, 18:40, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 11:15, 12:00, 12:45, 18:40, 19:30, 20:20													12:45, 17:50, 18:40, 19:30, 20:20	12:00, 17:00	20:20				2 x sobre 2ª, 4ª ou 6ª Feira	
	2ª, 4ª e 6ª Feira									7:30, 8:15, 11:15, 12:00, 12:45, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 11:15, 12:00, 12:45, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 11:15, 12:00, 12:45, 18:40, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 11:15, 12:00, 12:45, 18:40, 19:30, 20:20													12:45, 17:50, 18:40, 19:30, 20:20	12:00, 17:00	20:20				2ª, 4ª e 6ª Feira	

Nota: Os horários das atividades poderão sofrer pequenas alterações em função da organização da Escola de Natação.



Inscrição - Documentos Necessários

Fotografia atualizada ou documento com foto atualizada
BI ou CC/Cédula Pessoal/NIF

*** Teste de Natação**

Obrigatória a realização de um Teste de Natação para maiores de 6 anos
(Aulas de Nataação e Utilização Livre)
Consulte documento específico.

**** Avaliação Prévia**

Todas as aulas de Hidroterapia serão objecto de avaliação prévia com o coordenador da actividade. Agende na secretaria a marcação da avaliação.