

# Horários de Atividades 2014-15

		NATAÇÃO PURA *												NATAÇÃO PARA BEBÉS					HIDROGINÁSTICA			HIDROTERAPIA **					Utilização Livre *				
		AMA 3	AMA 4	AMA 5-6 (+)	AMA 7-13 (+)	NI+6	NI+6 (+)	NII+6	NIII+6	AMA+14	NI+14	NII+14	NIII+14	Bebés 6-12	Bebés 12-18	Bebés 18-24	Bebés 24-30	Bebés 30-36 (março)	Hidro Ginástica	Hidro Sénior	Hidro Deep	U. Postural Sénior	Reabilitação	Exercício Pré-parto	Raqualgias	Natação Adaptada	Horário Livre	Horário Condicionado			
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																			4ª Feira	1 x SEMANA	
	Sábado	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 16:10	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, 11:30, 12:20, 13:10, 15:20, 16h10	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10, 15:20, 17:00	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 16h10	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, 11:00, 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	10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30	9:00					9:50, 10:40			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 7h00 às 22h00)
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	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40, 19:30																			2ª e 6ª Feira	2 x SEMANA	
	2ª e 4ª Feira																					09:30, 11:00	10:15, 15:30, 16:15, 17:00						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, 19:30	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	Sábado (das 8h00 às 18h00)	Sábado (das 14h00 às 18h00)	3ª e 5ª Feira		
3 x SEMANA	1 x sobre 2ª, 4ª ou 6ª Feira									8:15, 11:15, 12:00, 12:45, 19:30, 20:20	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																1 x sobre 2ª, 4ª ou 6ª Feira	3 x SEMANA	
	2 x sobre 2ª, 4ª ou 6ª Feira									8:15, 11:15, 12:00, 12:45, 19:30, 20:20	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									8:15, 11:15, 12:00, 12:45, 19:30, 20:20	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 Es

**Esquema de Inscrição**  
**Piscina Olímpic**

**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 Natação 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.