

# HORÁRIOS DAS ACTIVIDADES DESPORTIVAS

		PISCINA																			SALA EXERCÍCIO						
		NATAÇÃO PURA *							HIDROGINÁSTICA				HIDROTERAPIA **						UTILIZAÇÃO LIVRE *								
		DEBÉS 6-36 (TARTARUGA)	AMA 3-4 (FOCA)	AMA 5-6 (FOCA)	AMA 7-13 (FOCA)	NII+6 (GOLFINHO)	NII+8 (ESPARTO)	NII+6 (TUBARÃO)	AMA+14	NI+14	NII+14	NIII+14	HIDRO GINÁSTICA	HIDRO DEEP	HIDRO SÉNIOR	HIDRO MIX	C. POSTURAL JUNIOR	C. POSTURAL SENIOR	REABILITAÇÃO	EXERCÍCIO PRÉ-PARTO	EXERCÍCIO PÓS-PARTO	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	17:00, 17:50, 18:40																	4ª FEIRA		
	SÁBADO	9:00, 9:30, 10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30, 17:00, 17:30	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, 13:10, 15:20, 16:10, 17:00	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10	9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10	9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10	9:50, 10:40, 11:30	9:50, 10:40, 11:30	9:50, 10:40, 11:30	9:50, 10:40, 11:30	9:00, 12:20	9:50, 10:40							10:40, 11:30	12:20				SÁBADO	1 X SEMANA
	DOMINGO	10:00, 10:30, 11:00																								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, 19:30	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40, 19:30																		2ª e 6ª FEIRA	
	2ª e 4ª FEIRA																17:00	09:30	10:15					DAS 8H00 ÀS 21H00	2ª e 4ª FEIRA	2 X SEMANA	
	3ª e 5ª FEIRA		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	12:00, 12:45, 13:30, 17:00, 19:30, 20:20, 21:10	12:00, 12:45, 13:30, 17:00, 18:40, 19:30, 20:20, 21:10	12:00, 12:45, 13:00, 17:00, 17:50, 18:40, 19:30, 20:20	12:00, 12:45, 13:00, 17:00, 17:50, 18:40, 19:30, 20:20	12:00, 12:45, 13:30, 17:50, 18:40, 19:30, 20:20, 21:10	12:45	17:00							13:30, 17:50	12:45, 20:20		17:00, 17:50, 18:40	3ª e 5ª FEIRA	
3 X SEMANA	1 X SOBRE 2ª, 4ª ou 6ª FEIRA								12:00, 12:45, 13:30, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 12:00, 12:45, 13:30, 18:40, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 12:00, 12:45, 13:30, 18:40, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 12:00, 12:45, 13:30, 18:40, 19:30, 20:20		20:20											1 X SOBRE 2ª, 4ª ou 6ª FEIRA		
	2 X SOBRE 2ª, 4ª ou 6ª FEIRA								12:00, 12:45, 13:30, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 12:00, 12:45, 13:30, 18:40, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 12:00, 12:45, 13:30, 18:40, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 12:00, 12:45, 13:30, 18:40, 19:30, 20:20		20:20											2 X SOBRE 2ª, 4ª ou 6ª FEIRA	3 X SEMANA	
	2ª, 4ª e 6ª FEIRA								12:00, 12:45, 13:30, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 12:00, 12:45, 13:30, 18:40, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 12:00, 12:45, 13:30, 18:40, 19:30, 20:20	7:30, 8:15, 12:00, 12:45, 13:30, 18:40, 19:30, 20:20	12:00, 12:45, 13:30, 17:50, 18:40, 19:30, 20:20	13:30, 20:20	17:00	12:45										2ª, 4ª e 6ª FEIRA	

### INSCRIÇÃO - DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

FOTOGRAFIA ACTUALIZADA OU DOCUMENTO COM FOTO ACTUALIZADA  
FOTOCÓPIA DO BILHETE DE IDENTIDADE/CÉDULA PESSOAL/NIF

### \* TESTE DE NATAÇÃO

É OBRIGATORIA A REALIZAÇÃO DE UM TESTE DE NATAÇÃO PARA MAIORES DE 6 ANOS  
(AULAS DE NATAÇÃO E UTILIZAÇÃO LIVRE)

### \*\* AVALIAÇÃO PRÉVIA

TODAS AS AULAS DE HIDROTERAPIA SERÃO OBJECTO DE AVALIAÇÃO PRÉVIA COM O COORDENADOR DA  
ACTIVIDADE. AGENDE NA SECRETARIA A MARCAÇÃO DA AVALIAÇÃO.