

Horários de Atividades 2013-14

		NATAÇÃO PURA *												NATAÇÃO PARA BEBÉS					HIDROGINÁSTICA			HIDROTERAPIA **					Utilização Livre *						
		AMA 3	AMA 4	AMA 5-6	AMA 7-13	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	Hidro Ginástica	Hidro Sénior	Hidro Deep	C. Postural Sénior	Reabilitação	Exercício Pré-parto	Raquiálgias	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, 19:30	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:50	17:50	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40																	17:50		4ª Feira	1 X SEMANA			
	Sábado	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 17:00	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10, 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, 11:30, 12:20, 13:10, 15:20	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	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20	9:00, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10, 16:10	9:00, 10:40, 11:30, 12:20					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								15:20	Sábado				
	Domingo	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)	2ª a 6ª f (das 10h00 às 16h00)		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, 19:30	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	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		10:15, 16:15, 17:00		19:30		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, 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	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	11:15, 12:00, 12:45, 13:30, 19:30, 20:20, 21:10	11:15, 12:00, 12:45, 13:30, 19:30, 20:20, 21:10	12:45, 17:00, 17:50, 18:40, 19:30, 20:20	12:45, 17:00, 17:50, 18:40, 19:30, 20:20						12:45, 13:30, 17:50, 18:40, 19:30, 20:20, 21:10	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													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, 13:30, 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, 13:30, 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, 13:30, 17:50, 18:40, 19:30, 20:20	12:00, 17:00	20:20						Domingo (das 8h00 às 13h00)	Domingo (das 8h00 às 13h00)	

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

 Piscina de Saltos
 Piscina Olímpica

Inscrição - Documentos Necessários

Fotografia actualizada ou documento com foto actualizada
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.