

# 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	Raquialgias	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																											
	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, 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, 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, 15:20, 16:10, 17:00	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10, 15:20, 16:10, 17:00					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																	
	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																		
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												12:00, 13:30, 17:50, 18:40	12:45, 14:15, 19:30														
	2ª e 4ª Feira																						09:30, 11:00	10:15, 16:15, 17:00													
	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	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												
3 X SEMANA	1 x sobre 2ª, 4ª ou 6ª Feira																																				
	2 x sobre 2ª, 4ª ou 6ª Feira																																				
	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 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.