HIDROGINÁSTICA

2, 3, 4 ou 5 vezes Semana
2ª 3ª, 5ª, 6ª Feiras e Sábado

(escolha de horário/nível dependente de aula experimental)

3ª e 5ª Feiras
Nível I - 16h15/17h00 e 17h45/18h30
Nível II – 17h00/17h45 – 18h45/19h30 e 19h30/20h15

2ª e 6ª Feiras
Nível I – 09h30/10h15
Nível II 10h15/11h00

Sábados (Nível I e II) – 10h20/11h05

2x por semana
3x por semana
4x por semana
5x por semana

NATAÇÃO LIVRE

2.ª, 4.ª e 6.ª Feiras 21h00/22h30
Sábado - 16h00/21h00
Domingo – 9h00/13h00

Adultos (a partir dos 18 anos)
1 sessão a 10 sessões

Jovens (dos 6 aos 17 anos)
1 sessão a 10 sessões

Crianças (até 5 anos)
1 sessão a 10 sessões

NATAÇÃO BEBÉS

1x ou 2x por Semana

Dos 6 aos 24 meses:
Sábado - 11h05/11h35
Domingo – 9h00/9h30

Dos 2 aos 4 anos:
Sábado - 11h05/11h35/12h05 e 12h05/12h35
Domingo – 9h30/10h00 e 10h00/10h30

1 x por semana
2 x por semana

HIDROTERAPIA

1, 2 ou 3 vezes por Semana

Terça-Feira:
20h30/21h15 || 21h15/22h00 e 22h00/22h45

Quinta-Feira:
20h30/21h15 || 21h15/22h00 e 22h00/22h45

Sábados:
08h00/08h45 || 08h45/09h30 e 09h30/10h15

1 x por semana
2 x por semana
3 x por semana

MATERIAL OBRIGATÓRIO:

Uso de chinelos exclusivos para o cais de piscina.

Uso de vestuário específico, em boas condições de higiene e que não sejam suscetíveis de ofender a moral pública.

Uso de touca, fato de banho para senhoras e calção de lycra para homens durante a utilização da piscina.

NATAÇÃO PURA

1, 2 ou 3 vezes por Semana
(escolha de horário/nível dependente de aula de avaliação)

Crianças 5/6 anos (AMA)
2ª, 4ª, 6ª Feiras:
17h20/18h00 e 18h00/18h40
Sábado:
12h35/13h15 || 15h00/15h40 ||15h40/16h20
Domingo:
10h00/10h40 || 10h30/11h10 || 10h40/11h20 e 11h10/11h50

Crianças 7/12 anos (AMA, NIVEIS I E II)
2ª, 4ª, 6ª Feiras:
17h15/17h55 || 17h30/18h10 || 17h55/18h35
18h35/19h15 || 18h40/19h20 e 19h20/20h00
Sábado:
11h05/11h45 || 11h45/12h25 || 12h25/13h05 e 16h20/17h00
Domingo:
11h20/12h00 || 11h50/12h30 || 12h00/12h40 e 12h40/13h20

Adulto a partir 13 anos incl. (AMA, NIVEIS I E II)
2ª, 4ª, 6ª Feiras:
07h10/07h50 || 07h50/08h30
19h15/19h55 || 19h45/20h25 || 19h55/20h35 ||
20h00/20h40 || 20h25/21h05 e 20h35/21h15

1 x por semana
2 x por semana
3 x por semana