

Atividades Aquáticas

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
08:00		HGin		HGin			
10:15	HActive TP	HActive TP	HActive TP	HActive TP	HActive TP		
11:15	HGin	HGin	HGin	HGin	HGin		
11:45						HBike	
12:15	HGin		HGin		HGin		
12:30						HGin	
13:15		HBike		HBike			
18:00						HGin	
18:30	HBike Triac H2O		HBike		HBike		
19:15	HGin		HGin		HGin		
20:00	HBike	HGin	HBike	HGin			

Natação Adultos

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
08:00	MAN / AP / INI	MAN / AP	MAN / AP / INI	MAN / AP	MAN / AP / INI		
08:45	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI		
09:30	MAN / AP	MAN / AP / INI	MAN / AP	MAN / AP / INI	MAN / AP		
11:45						MAN / AP	
18:30		INI		INI			
19:15	MAN / AP		MAN / AP		MAN / AP		
20:00	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI	MAN / AP / INI		
20:45		MAN / AP		MAN / AP			

Natação Crianças

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
08:45						N-0,1,2	
09:00							Bebés
09:30						N-0,1,3,4	Bebés
10:00							Bebés
10:15						N-0,1,2,3,4	
10:30							Bebés
11:00						Adaptada Bebés	Bebés
11:30						Bebés	Bebés
12:00						Bebés	
16:00						Bebés	
16:30						Bebés	
17:00	N-0,1,2	Adaptada N-0,1,2	N-0,1,2	Adaptada N-0,1,2	N-0,1,2	Bebés	
17:30						Bebés	
17:45	N-0,1,2	N-1,2	N-0,1,2	N-0,1,2	N-0,1,2		
18:30	N-0,1,2	N-0,1,2,3,4	N-0,1,2	N-0,1,2 3,4	N-0,1,2		
19:15	N-0,1,2	N-0,1,2,3,4	N-0,1,2	N-0,1,2,3,4	N-0,1,2		

HActive – Hidro Active (TP – Tanque Pequeno); HGin – Hidroginástica; HBIke – HidroBike

INI – Adultos Iniciação; AP – Adultos Aperfeiçoamento; MAN – Adultos Manutenção; N-0, 1, 2, 3, 4 – Crianças Nível 0, 1, 2, 3, 4

Atividades de Academia e Ginásio

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
07:15	loga G3		loga G3		loga G3		
	Cycling G1	T.F. G1	Cycling G1	T.F. G1	Cycling G1		
09:00				Pilates G1			
10:15	Pilates G3	Pilates G1			Pilates G3	JUMP G3	
11:00						Zumba G3	
						Cycling G1	
11:45						Pilates G1	
12:30	WorkOut G1	Cycling G1	WorkOut G1			Intense Fit G1	
13:15				Cycling G1			
17:45	Karaté* G3	Dance	Karaté* G3	Judo* G3			
	DanceBabies* G1	DanceMiniKids* G1	DanceKids* G1	DanceKids* G1			
18:30	Karaté* G3	100% G1	Judo* G3	Local G1	Judo* G3		
	DanceTeens* G1	JUMP G3	Triac Terra G1	JUMP G3	Pilates G1		
19:15	Judo* G3	Local G1	Pilates G1	Cycling G1	GAP G1		
	Pilates G1	Zumba G3		Zumba G3			
20:00	Pilates G1	Cycling G1	Intense Fit G1	100% G3	Pilates G1		
	loga G3	Pilates G3	loga G3	Pilates G1	loga G3		

* Aulas destinadas a crianças

T.F. – Treino Funcional; GAP – Glúteos, Abdomen e Pernas; G1, G2, G3 – Ginásios 1, 2 e 3

Utilização Livre – Piscina (25m)

Segunda a sexta-feira	Sábado	Domingo
07:00 às 18:30 • 20:45 às 21:30	08:45 às 19:00	08:45 às 13:00

Utilização Livre – Ginásio (CardioFitness)

Segunda a sexta-feira	Sábado	Domingo
07:00 às 21:30	08:45 às 13:30 • 14:30 às 19:00	09:00 às 13:00