

Atividades Aquáticas / Natação Adultos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
08:30	INI / AP		INI / AP		INI / AP	
10:00	HGin		HGin		HGin	
11:45						HGin
12:30	HGin	HGin	HGin	HGin	HGin	
19:30	INI / AP	HGin	INI / AP	HGin	INI / AP	
20:15	HGin	INI / AP	HGin	INI / AP	HGin	

HGin – Hidroginástica; INI – Adultos Iniciação; AP – Adultos Aperfeiçoamento

Natação Crianças

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
09:15						N-0, 1, 2, 3
10:00						N-0, 1, 2, 3
10:45						N-0 / Bebés
11:15						Bebés
11:30						N-0
17:15	N-0,1,2	N-0,1,2	N-0,1,2	N-0,1,2	N-0,1,2	
18:00	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3	
18:45	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3	N-0,1,2,3	
19:30	N-3		N-3		N-3	

N-0, 1, 2, 3 – Crianças Nível 0,1, 2, 3

Utilização Livre da Piscina

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
08:30	1 Pista (exclusiva para natação livre)					
09:00	1 Pista (exclusiva para natação livre)					
10:00	1 Pista (exclusiva para natação livre)					
11:00	2 Pistas (1 exclusiva para natação livre)					
12:00	1 Pista (exclusiva para natação livre)					
13:00	2 Pistas (1 exclusiva para natação livre)					
14:00	1 Pista (exclusiva para natação livre)					
15:00	2 Pistas (1 exclusiva para natação livre)					
20:00*	1 Pista (exclusiva para natação livre)					

* Saída da água às 21h00.

Cada pista pode ser utilizada por mais do que 1 utente, até um máximo de 4 por pista.
Duração de utilização até 1h30min, excepto no horário das 20h00.

Atividades de Academia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
10:15						Pilates
11:00						Circuito
11:45						GAP
12:45	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	
18:15			GAP			
18:30	Pilates	Circuito		Circuito	GAP	
19:00			Pilates			
19:15	Circuito	GAP		Pilates	Circuito	
19:45			Circuito			
20:00	GAP	Pilates		GAP	Pilates	

GAP – Glúteos, Abdomen e Pernas