

Temporada 2022/2023

Atividades Aquáticas / Natação Adultos

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

Natação Crianças

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

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

Utilização Livre da Piscina*

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
08:30	2 Pistas	1 Pista	2 Pistas	1 Pista	2 Pistas	
09:00	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	
10:00	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	
11:00	2 Pistas	4 Pistas	2 Pistas	4 Pistas	2 Pistas	1 Pista
12:00	2 Pistas	4 Pistas	2 Pistas	4 Pistas	2 Pistas	1 Pista
13:00	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	
14:00	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	
15:00	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	
20:00	2 Pistas	1 Pista	2 Pistas	1 Pista	2 Pistas	

* Cada pista pode ser utilizada por mais do que 1 utente, até um máximo de 4 por pista. Duração de utilização até 1h (na água).

Atividades Aquáticas

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:00		HGin		HGin			
09:30						HBike	
10:15	HActive	HActive	HActive	HActive	HActive		
11:15	HGin	HGin	HGin	HGin	HGin		
12:15	HGin		HGin		HGin		
12:30						HGin	
13:15		HBike		HBike			
18:00						HGin	
18:30	HBike		HBike		HBike		
19:15	HGin		HGin				
20:00	HBike	HGin	HBike	HGin			

Atividades Aquáticas - Natação Adultos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
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/AAp		
11:45						Man/AAp	
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			

Atividades Aquáticas - Natação Crianças

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:45						N - 1,2	
09:30						N - 1,3,4	Bebés
10:00							Bebés
10:15						N - 1,2,3,4	
10:30							Bebés
11:00						Adaptada Bebés	
11:30						Bebés	
12:00						Bebés	
16:30						Bebés	
17:00	N - 1,2	Adaptada N - 1,2	N - 1,2	Adaptada N - 1,2	N - 1,2	Bebés	
17:45	N - 1,2	N - 1,2	N - 1,2	N - 1,2	N - 1,2		
18:30	N - 1,2	N - 1,2	N - 1,2	N - 1,2	N - 1,2		
19:15	N - 1,2	N - 1,2,3,4	N - 1,2	N - 1,2,3,4	N - 1,2		

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

Atividades de Academia e Ginásio

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
07:15		T.F.	Cycling	T.F.	Cycling		
09:00				Pilates			
10:15		Pilates				Zumba Intense Fit	
11:00						Cycling	
11:45						Pilates	
12:30			WorkOut				
17:45	Karaté* Dancebabies*	Dance MiniKids*	Karaté* DanceKids*	Judo* DanceKids*			
18:30	Karaté* DanceTeens* Triac H2O	100%	Judo* Triac Terra	Local	Judo* Pilates		
19:15	Judo* Pilates	Local Zumba	Pilates	Cycling Zumba	GAP		
20:00		Cycling Pilates	Intense Fit	100% Pilates			

* Aulas destinadas a crianças

Utilização Livre Piscina

Segunda a Sexta	Sábado	Domingo
07:00 → 18:00 • 20:45 → 21:30	08:45 → 19:00	08:45 → 13:00

Utilização Livre Ginásio

Segunda a Sexta	Sábado	Domingo
07:00 → 21:30	08:30 → 13:30 • 14:30 → 19:00	09:00 → 13:00