

Atividades Aquáticas

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

Atividades Aquáticas - Natação Adultos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:00	Man/AAp	Man/AAp	Man/AAp	Man/AAp	Man/AAp		
08:45	Man/AAp/INI	Man/AAp/INI	Man/AAp/INI	Man/AAp/INI	Man/AAp/INI		
09:30	Man/AAp	Man/AAp/INI	Man/AAp	Man/AAp/INI	Man/AAp		
11:00						Man/AAp	
18:30		Ini		Ini			
19:15	Man/AAp	Man/AAp	Man/AAp	Man/AAp	Man/AAp		
20:00	Man/AAp/INI	Man/AAp/INI	Man/AAp/INI	Man/AAp/INI	Man/AAp/INI		
20:45		Man/AAp		Man/AAp			

Atividades Aquáticas - Natação Crianças

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

INI - Adultos Iniciação; AAP - 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* Hip baby*	Hip Mini*	Karaté* Cont. Kids*	Judo* Hip Hop*			
18:30	Karaté* Hip Hop* 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	N.º de vagas	Sábado	N.º de vagas	
07:00 → 08:00	24	08:45 → 09:45	8	Domingo N.º de vagas 09:00 → 10:00 24 10:30 → 11:30 24 12:00 → 13:00 24
08:30 → 09:30	12	10:15 → 11:15	8	
10:00 → 11:00	12	11:30 → 12:30	12	
12:00 → 13:00	12	13:00 → 14:00	24	
13:30 → 14:30	16	14:30 → 15:30	24	
15:00 → 16:00	16	16:00 → 17:00	24	
17:00 → 18:00	4	17:30 → 18:30	16	
20:30 → 21:30	8			

Utilização Livre Ginásio

Segunda a Sexta	Sábado	Domingo
07:00 → 21:30	08:30 → 12:30 • 13:30 → 19:00	09:00 → 13:00