

HORÁRIO DAS ATIVIDADES:

HIDROGINÁSTICA PARA ADULTOS

| DIAS | HORA | PROFESSOR |
|---------|-------|-----------------|
| 3ª e 5ª | 8h15 | RICARDO BASTOS |
| 6ª | 11h30 | RAUL SIMÕES |
| 2ª e 4ª | 12h00 | RAUL SIMÕES |
| 3ª e 5ª | 13h10 | ANJELIKA MACEDO |
| 2ª e 4ª | 17h20 | ANJELIKA MACEDO |
| 3ª e 5ª | 17h20 | VASCO PINTO |
| 3ª e 5ª | 18h00 | VASCO PINTO |
| 2ª e 4ª | 20h00 | JORGE SILVESTRE |
| 3ª e 5ª | 20h40 | RUI PALMA |
| SÁBADO | 11h35 | PEDRO MARTINS |

NATAÇÃO PARA ADULTOS

| DIAS | HORA | PROFESSOR |
|---------|-------|-----------------------|
| 2ª e 4ª | 19h20 | JORGE SILVESTRE |
| 3ª e 5ª | 19h20 | RUI PALMA/VASCO PINTO |
| SÁBADO | 08h40 | PEDRO MARTINS |
| | 10h55 | PEDRO MARTINS |
| DOMINGO | 10h40 | ANDRÉ SANTOS |

AQUAMIX PARA ADULTOS

| DIAS | HORA | PROFESSOR |
|---------|-------|-----------|
| 3ª e 5ª | 20h00 | RUI PALMA |

HIDROTERAPIA (Adultos e Crianças)

| DIAS | HORA | FISIOTERAPEUTA |
|---------|-------|----------------|
| 6ª | 10h30 | ANA CATARINA |
| 2ª e 4ª | 11h30 | ANA CATARINA |
| 2ª e 4ª | 18h00 | ANA CATARINA |
| 2ª e 4ª | 20h40 | ANA CATARINA |

HIDROGINÁSTICA: Aula de ginástica localizada, dinâmica e com música, realizada no meio aquático, com a duração de 40 minutos.

AQUAMIX: Aula mista de Hidroginástica, Natação e Hidro Super Local, com a duração de 40 minutos. Destina-se a Alunos que já nadem bem.

HIDROTERAPIA Sessão de fisioterapia em meio aquático. Indicada para adultos e crianças

NATAÇÃO PARA CRIANÇAS/JOVENS

| Horário | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira |
|---------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 18h40m | Nível 1+2+3 (7/15 anos) | Nível 1+2+3 (7/15 anos) | Nível 1+2+3 (7/15 anos) | Nível 1+2+3 (7/15 anos) |

| Horário | 9h20m | 10h00m | 10h40m | 11h20 |
|---------|-----------------------|------------------------|-------------------------------|---------------|
| Sábado | Nível 0 (4/7 anos) | Nível 1 (7/10 anos) | Nível 2 (7/10 anos/AD) | |
| Domingo | | Nível 0 (4/7 anos) | Nível 1 e 2 (7/10 anos/AD) | Natação Bebés |

NATAÇÃO BEBÉS Adaptação ao meio aquático, com os pais (dos 6 meses aos 4 anos).

NÍVEL 0 Adaptação ao meio aquático, com exercícios realizados de forma lúdica.

NÍVEL 1 Introdução de exercícios dos estilos *Crawl* e *Costas* e algumas noções do estilo *Bruços*.

NÍVEL 2 Treino de resistência dos estilos *Crawl*, *Costas* e *Bruços* e introdução ao estilo *Mariposa*. Aprendizagem das partidas e viragens.

NÍVEL 3 Nível pré competição, treino de resistência de todos os estilos de natação.

NOTA: Qualquer aula poderá, em qualquer altura do ano, ser cancelada, reconvertida ou o seu Professor substituído, desde que tal se considere necessário para o bom funcionamento da Piscina.