

AULAS SETEMBRO '20

JUNIORES



2ª FEIRA

| | | | |
|-------|-------|-----------------------------------|-------------|
| 16:00 | 16:30 | NAT. BEBÉS (24 – 36 meses) | Pisc. Aulas |
| 16:50 | 17:35 | NATAÇÃO (Níveis 1 e 2) | Pisc. Aulas |
| 18:00 | 18:45 | NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 3) | Pisc. Aulas |

3ª FEIRA

| | | | |
|-------|-------|-----------------------------------|-------------|
| 16:50 | 17:35 | NATAÇÃO (Níveis 1 e 2) | Pisc. Aulas |
| 17:00 | 17:40 | FITNESS TEEN (4 – 7 anos) | Estúdio 3 |
| 17:00 | 17:40 | DANCE KIDS (6 – 14 anos) | Estúdio 2 |
| 18:00 | 18:45 | NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 3) | Pisc. Aulas |
| 18:00 | 18:45 | FITNESS TEEN (7 – 14 anos) | Estúdio 3 |

4ª FEIRA

| | | | |
|-------|-------|-----------------------------------|-------------|
| 16:00 | 16:30 | NAT. BEBÉS (24 – 36 meses) | Pisc. Aulas |
| 16:50 | 17:35 | NATAÇÃO (Níveis 1 e 2) | Pisc. Aulas |
| 18:00 | 18:45 | NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 3) | Pisc. Aulas |

5ª FEIRA

| | | | |
|-------|-------|-----------------------------------|-------------|
| 16:50 | 17:35 | NATAÇÃO (Níveis 1 e 2) | Pisc. Aulas |
| 17:00 | 17:40 | FITNESS TEEN (4 – 7 anos) | Estúdio 3 |
| 17:00 | 17:40 | DANCE KIDS (6 – 14 anos) | Estúdio 2 |
| 18:00 | 18:45 | NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 3) | Pisc. Aulas |
| 18:00 | 18:45 | FITNESS TEEN (7 – 14 anos) | Estúdio 3 |

6ª FEIRA

| | | | |
|-------|-------|-----------------------------------|-------------|
| 16:00 | 16:30 | NAT. BEBÉS (24 – 36 meses) | Pisc. Aulas |
| 16:50 | 17:35 | NATAÇÃO (Níveis 1 e 2) | Pisc. Aulas |
| 18:00 | 18:45 | NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 3) | Pisc. Aulas |

SÁBADO

| | | | |
|-------|-------|----------------------------------|-------------|
| 09:30 | 10:00 | NAT. BEBÉS (6 – 24 meses) | Pisc. Aulas |
| 10:30 | 11:15 | NATAÇÃO (Níveis 1 e 2) | Pisc. Aulas |
| 11:35 | 12:20 | NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 3) | Pisc. Aulas |

DOMINGO

| | | | |
|-------|-------|--------------------------|-------------|
| 09:30 | 10:00 | NATAÇÃO (Nível 1) | Pisc. Aulas |
| 10:45 | 11:30 | NATAÇÃO (Nível 2) | Pisc. Aulas |
| 11:50 | 12:35 | NATAÇÃO (Nível 2) | Pisc. Aulas |

FERIADOS DE 2ª A 6ª FEIRA

| | | | |
|-------|-------|-------------------------------------|-------------|
| 09:30 | 10:15 | FITNESS TEEN (3ª e 5ª feira) | Estúdio 2 |
| 09:30 | 10:15 | DANCE KIDS (3ª e 5ª feira) | Estúdio 2 |
| 09:30 | 10:00 | NAT. BEBÉS (24 - 36 meses) | Pisc. Aulas |
| 10:30 | 11:15 | NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 3) | Pisc. Aulas |
| 11:35 | 12:20 | NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 3) | Pisc. Aulas |

Modalidades Juniores

NATAÇÃO

Escola de natação com vários níveis, desde a adaptação ao meio aquático até ao aperfeiçoamento dos vários estilos de natação.

NÍVEL 1 – Adapt. ao meio aquático nível 1 (Rãs).

NÍVEL 2 - Adapt. ao meio aquático nível 2 (Tartarugas e Focas).

NÍVEL 3 - Aprendizagem das técnicas de costas, crol, bruços e mariposa (Tubarões e Golfinhos).

DANCE KIDS

Iniciação à dança com abordagem das actuais tendências musicas e desenvolvimento da coordenação, postura, equilíbrios, musicalidade e disciplina numa aula divertida com muita música e energia.

FITNESS TEEN

Modalidade desportiva que tem por objectivo melhorar as capacidades físicas com base na disciplina de Educação Física.

FUTEBOL

“A Escolinha do Figo” Integra o projecto “Dream Football”, que tem como principal missão promover a igualdade de oportunidades no futebol para todos aqueles que querem mostrar o seu talento, aprender, ou simplesmente divertir-se através do futebol.