

# AULAS OUTUBRO '20

## JUNIORES



### 2ª FEIRA

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

### 3ª FEIRA

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

### 4ª FEIRA

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

### 5ª FEIRA

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

### 6ª FEIRA

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

### SÁBADO

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

### DOMINGO

09:30	10:00	<b>NATAÇÃO</b> (Nível 1)	Pisc. Aulas
10:45	11:30	<b>NATAÇÃO</b> (Nível 2)	Pisc. Aulas
11:50	12:35	<b>NATAÇÃO</b> (Nível 2)	Pisc. Aulas

### FERIADOS DE 2ª A 6ª FEIRA

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