

AULAS MAIO '21

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
17:30	18:15	JUDO	Estúdio 3
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
17:15	18:00	HIP HOP 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
17:30	18:15	JUDO	Estúdio 3
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
17:15	18:00	HIP HOP 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	NAT. BEBÉS (6 – 24 meses)	Pisc. Aulas
09:30	10:00	NATAÇÃO (Nível 1)	Pisc. Aulas
10:15	10:45	NAT. BEBÉS (6 – 24 meses)	Pisc. Aulas
10:45	11:30	NATAÇÃO (Nível 2)	Pisc. Aulas
11:50	12:35	NATAÇÃO (Nível 2)	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).

HIP HOP 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.