

# AULAS JULHO '21

## JUNIORES



### 2ª FEIRA

16:00 16:30 **NAT. BEBÉS** (24 – 36 meses) Pisc. Aulas

16:00 16:45 **NATAÇÃO** (Níveis 1 ) 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, 2 e 2+) Pisc. Aulas

17:00 17:40 **\*FITNESS TEEN** (4 – 7 anos) Estúdio 3

17:15 17:40 **\*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

16:00 16:45 **NATAÇÃO** (Níveis 1 ) 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, 2 e 2+) Pisc. Aulas

17:00 17:40 **\*FITNESS TEEN** (4 – 7 anos) Estúdio 3

17:15 17:40 **\*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 16:45 **NATAÇÃO** (Níveis 1 ) Pisc. Aulas

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.

\*Tendo presente o agravamento da pandemia em diversos concelhos, incluindo Cascais, que levou o Governo a decretar o recuo nas medidas de desconfinamento, informamos que, por obrigação legal, as modalidades assinaladas encontram-se temporariamente suspensas.