

AULAS

JUNIORES



2ª FEIRA

16:00	16:30	NAT. BEBÉS (24 – 36 meses)	Pisc. Aulas
16:00	16:45	NATAÇÃO (Níveis 1)	Pisc. Aulas
16:45	17:30	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 2+)	Pisc. Aulas
17:30	18:15	JUDO	Estúdio 3
17:30	18:15	NATAÇÃO (Níveis 1,2,2+ 3)	Pisc. Aulas
18:15	19:00	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 3)	Pisc. Aulas

3ª FEIRA

16:00	16:45	NATAÇÃO (Níveis 1)	Pisc. Aulas
16:00	16:30	NAT. BEBÉS (24 – 36 meses)	Pisc. Aulas
16:45	17:30	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 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
17:30	18:15	NATAÇÃO (Níveis 1 e 2)	Pisc. Aulas
18:00	18:45	FITNESS TEEN (7 – 14 anos)	Estúdio 3
18:15	19:00	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 3)	Pisc. Aulas

4ª FEIRA

16:00	16:30	NAT. BEBÉS (24 – 36 meses)	Pisc. Aulas
16:00	16:45	NATAÇÃO (Níveis 1)	Pisc. Aulas
16:45	17:30	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 2+)	Pisc. Aulas
17:30	18:15	JUDO	Estúdio 3
17:30	18:15	NATAÇÃO (Níveis 1,2,2+ 3)	Pisc. Aulas
18:15	19:00	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 3)	Pisc. Aulas

5ª FEIRA

16:00	16:45	NATAÇÃO (Níveis 1)	Pisc. Aulas
16:00	16:30	NAT. BEBÉS (24 – 36 meses)	Pisc. Aulas
16:45	17:30	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 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
17:30	18:15	NATAÇÃO (Níveis 1 e 2)	Pisc. Aulas
18:00	18:45	FITNESS TEEN (7 – 14 anos)	Estúdio 3
18:15	19:00	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 3)	Pisc. Aulas

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, 2 e 2+)	Pisc. Aulas
18:00	18:45	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 3)	Pisc. Aulas

SÁBADO

09:15	09:45	NAT. BEBÉS (6 – 24 meses)	Pisc. Aulas
10:00	10:45	NAT. BEBÉS (24 – 36 meses)	Pisc. Aulas
10:00	10:45	NATAÇÃO (Níveis 1 e 2)	Pisc. Aulas
10:45	11:30	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 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
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

FERIADOS DE SEGUNDA A SEXTA FEIRAS

09:15	09:45	NAT. BEBÉS (24 – 36 meses)	Aulas das 16:00
09:15	10:00	NATAÇÃO (Níveis 1)	Aulas das 16:00
10:00	10:45	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 2+)	Aulas das 16:45
10:45	11:30	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 2+)	Aulas das 17:30
11:30	12:15	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 3)	Aulas das 18:15
09:20	10:10	JUDO	Seg. e Qua.
09:20	10:10	FITNESS TEEN	Ter. e Qui.
09:20	10:10	HIP HOP KIDS	Ter. e Qui.

Modalidades Juniores

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

NÍVEL 1 – Adapt. ao meio aquático nível 1.

NÍVEL 2 - Adapt. ao meio aquático nível 2.

NÍVEL 3 – Aperf. das téc. de costas, crol, bruços e mariposa.

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.

JUDO - Arte marcial caracterizada por movimentos de ataque e defesa. Exige disciplina e desenvolve a força, flexibilidade, equilíbrio e a coordenação.