

# AULAS JUNIORES

## 2ª FEIRA

16:00	16:30	<b>NAT. BEBÉS</b> (24 – 36 meses)	Pisc. Aulas
16:00	16:45	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1)	Pisc. Aulas
16:45	17:30	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1, 2 e 2+)	Pisc. Aulas
16:45	17:30	<b>JUDO</b> (5 – 8 anos)	Estúdio 3
17:30	18:15	<b>JUDO</b> (9 – 14 anos)	Estúdio 3
17:30	18:15	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1,2,2+ 3)	Pisc. Aulas
18:15	19:00	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1, 2 e 3)	Pisc. Aulas

## 3ª FEIRA

16:00	16:45	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1)	Pisc. Aulas
16:00	16:30	<b>NAT. BEBÉS</b> (24 – 36 meses)	Pisc. Aulas
16:45	17:30	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1, 2 e 2+)	Pisc. Aulas
16:45	17:30	<b>FITNESS TEEN</b> (4 – 7 anos)	Estúdio 3
17:15	18:00	<b>HIP HOP KIDS</b> (6 – 14 anos)	Estúdio 2
17:30	18:15	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1 e 2)	Pisc. Aulas
17:30	18:15	<b>FITNESS TEEN</b> (8 – 14 anos)	Estúdio 3
18:15	19:00	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1, 2 e 3)	Pisc. Aulas

## 4ª FEIRA

16:00	16:30	<b>NAT. BEBÉS</b> (24 – 36 meses)	Pisc. Aulas
16:00	16:45	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1)	Pisc. Aulas
16:45	17:30	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1, 2 e 2+)	Pisc. Aulas
16:45	17:30	<b>JUDO</b> (5 – 8 anos)	Estúdio 3
17:30	18:15	<b>JUDO</b> (9 – 14 anos)	Estúdio 3
17:30	18:15	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1,2,2+ 3)	Pisc. Aulas
18:15	19:00	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1, 2 e 3)	Pisc. Aulas

## 5ª FEIRA

16:00	16:45	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1)	Pisc. Aulas
16:00	16:30	<b>NAT. BEBÉS</b> (24 – 36 meses)	Pisc. Aulas
16:45	17:30	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1, 2 e 2+)	Pisc. Aulas
16:45	17:30	<b>FITNESS TEEN</b> (4 – 7 anos)	Estúdio 3
17:15	18:00	<b>HIP HOP KIDS</b> (6 – 14 anos)	Estúdio 2
17:30	18:15	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1 e 2)	Pisc. Aulas
17:30	18:15	<b>FITNESS TEEN</b> (8 – 14 anos)	Estúdio 3
18:15	19:00	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1, 2 e 3)	Pisc. Aulas

## 6ª FEIRA

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

## SÁBADO

09:15	09:45	<b>NAT. BEBÉS</b> (6 – 24 meses)	Pisc. Aulas
10:00	10:45	<b>NAT. BEBÉS</b> (24 – 36 meses)	Pisc. Aulas
10:00	10:45	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1 e 2)	Pisc. Aulas
10:45	11:30	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1, 2 e 2+)	Pisc. Aulas
11:35	12:20	<b>NATAÇÃO</b> (Níveis 1, 2 e 3)	Pisc. Aulas

## DOMINGO

09:30	10:00	<b>NAT. BEBÉS</b> (6 – 24 meses)	Pisc. Aulas
10:15	10:45	<b>NAT. BEBÉS</b> (6 – 24 meses)	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 SEGUNDA A SEXTA FEIRAS

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