

**Natação, Classe Livre e Tempo Livre**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08:00	A1 A2 CL TL		A1 A2 CL TL		A1 A2 CL TL	
08:45						
09:30						
10:15	C2 C3 A2 CL TL	C2 C3 A2 CL TL	C2 C3 A2 CL TL	C2 C3 A2 CL TL	C2 C3 A2 CL TL	
11:00	C0 C1	C0 C1	C0 C1	C0 C1	C0 C1	
11:45		A1 A2 CL TL		A1 A2 CL TL		
12:45						
17:45	C0		C0		C0	
18:30	C1		C1		C1	
19:15						
20:00	A1 A2 CL TL				A1 A2 CL TL	

**Atividades Desportivas e Fitness Aquático**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08:00						
08:45	pilates		terapia		pilates	
09:30	hidro		hidro		hidro	
10:15						
11:00						hidro
12:45		bike		a. cross training		
19:15	hidro		a. cross training		hidro	
20:00			bike			

**Legenda:**

- |    |                               |                  |                     |
|----|-------------------------------|------------------|---------------------|
| C0 | Natação para Crianças nível 0 | hidro            | Hidroginástica      |
| C1 | Natação para Crianças nível 1 | bike             | Hidrobike           |
| C2 | Natação para Crianças nível 2 | pilates          | Aqua Pilates        |
| C3 | Natação para Crianças nível 3 | a.cross training | Aqua Cross Training |
| BB | Natação para bebés            | terapia          | Hidroterapia        |
| A1 | Natação para Adultos nível 1  |                  |                     |
| A2 | Natação para Adultos nível 2  |                  |                     |
| CL | Classe Livre                  |                  |                     |
| TL | Tempo Livre                   |                  |                     |