



## Condições de utilização

### CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO

- ✓ Horários
- ✓ Taxas
- ✓ Regulamento e Normas

### VISITA GUIADA

Venha conhecer as nossas instalações. Faça-nos uma **visita virtual!**



### PROJECTOS

Conheça as nossas iniciativas:

- ✓ 1º Mergulho
- ✓ Natação Sénior



### SABIA QUE...

... a Natação surgiu da necessidade do Homem entrar na água em busca de alimentos e como refúgio contra os animais selvagens ?

### HORÁRIOS

#### Horário Regime Livre

Entrada	Saída	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
9:00	10:00	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 P2
10:00	11:00	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 P2
11:00	12:00	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1- P1,2,3 P2 - P3	P1 P2
12:00	13:00	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1- P1,2,3 P2 - P3	P1 P2
13:00	14:00	P1 - P1,2,3 P2 - P3		P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3			
<b>Encerramento</b>								
15:00	16:00	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 P2 - P5,6	
16:00	17:00	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 P2	
17:00	18:00	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 P2	
18:00	19:00	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 P2	
19:00	20:00	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3		
20:00	21:00	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3	P1 - P3 P2 - P3		
21:00	22:00	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3	P1 - P1,2,3 P2 - P3		

#### Horário Hidroginástica

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
18:00	18:45		HG1	HG4		HG1		
19:30	20:15	HG3			HG3			
20:15	21:00		HG5	HG2		HG5		

#### Horário Hidro-Deep

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
18:00	18:45	HD1			HD1			

#### Horário Natação para Bebés

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
10:15	11:00						BB 1B	
11:00	11:45						BB 2B	
18:00	18:45			BB 1A				
18:45	19:30			BB 2A				

**Horário Natação Adaptada**

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
11:45	12:30						NADT 1B	
17:15	18:00			NADT 1A				

**Horário Natação Familiar**

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
09:30	10:15						NFAM 3	
10:15	11:00						NFAM 1B	
11:45	12:30						NFAM 2B	
18:45	19:30			NFAM 1A				
19:30	20:15			NFAM 2A				
20:15	21:00	NFAM 4	NFAM 5		NFAM 4	NFAM 5		

**Horário Natação para Adultos**

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
13:00	13:45	AD 1			AD 1			
18:00	18:45	AD 2			AD 2			
18:45	19:30	AD 3	AD 5		AD 3	AD 5		
19:30	20:15	AD 4-N2			AD 4-N2			
20:15	21:00			AD 8				
21:00	21:45	AD 6	AD 7		AD 6	AD 7		

**Projecto Natação Sénior**

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
9:30	SENIOR 1	SENIOR 2		SENIOR 1	SENIOR 2		
10:15	SENIOR 3	SENIOR 4		SENIOR 3	SENIOR 4		
11:00	SENIOR 5	SENIOR 6		SENIOR 5	SENIOR 6		

[2ª e 3ª feira: aula de natação]5ª e 6ª feira: aula de ginástica aquática]

**Cardio-Fitness e Musculação**

Actividade	Horário							
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	
Cardio Fitness e Musculação	9:00 14:00	9:00 13:00	9:00 14:00	9:00 14:00	9:00 13:00	9:00 13:00	9:00 13:00	
Cardio Fitness e Musculação	15:00 22:00	15:00 22:00	15:00 22:00	15:00 22:00	15:00 22:00	-	-	

**Ginástica Localizada e Indoor Cycling**

Horário								
Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
17:15	18:00	GL 1			GL 8		-	-

18:00	18:45	IC 1		GL 6	IC 7	GL 11	-	-
18:45	19:30	GL 2	IC 3	IC 5	GL 9	IC 9	-	-
19:30	20:15	IC 2	GL 5	IC 6	IC 8	GL 12	-	-
20:15	21:00	GL 3	IC 4	GL 7	GL 10	IC 10	-	-

**Legenda:**

- Ginástica Localizada
  - Indoor Cycling
- 

**IMPORTANTE**

Entrada no balneário **15** minutos antes da aula  
Saída do balneário **25** minutos depois da aula

---

*Ultima actualização em 20-10-2011 by SMIQ*