

Mapa de Horários

Época 2011/2012

Horários		Segundas e Quintas-feiras					
Início	Fim						
09h30	10h15						
10h15	11h00	AMA +15 / N1 A		HIDRO +65			
11h00	11h45						
11h45	12h15						
11h45	12h30						
12h30	13h15						
15h30	16h15						
16h15	17h00	HIDRO +65					
17h00	17h45	AMA +15	N1 A / N2 A	HIDRO			
17h45	18h30	AMA 1	AMA 2	AMA 3	N1 J	N2 J	HIDRO
18h30	19h15	AMA 2	AMA 3	N1 J	N2 J	N3 J	N3 A
19h15	20h00	AMA 2	AMA 3	N1 J	N2 J	N4 J	N2 A
20h00	20h45	AMA 3	N4 J	AMA +15	HIDRO	ADAPTADA	
20h45	21h30	N3 A	HIDRO				
21h30	22h15						

LEGENDA:

- AMA 1 – Adaptação ao meio aquático 1
- AMA 2 – Adaptação ao meio aquático 2
- AMA 3 – Adaptação ao meio aquático 3
- AMA +15 – Adaptação ao meio aquático para maiores de 15 anos
- N1 J – Natação pura nível 1 para jovens
- N2 J – Natação pura nível 2 para jovens
- N2 J – Natação pura nível 3 para jovens
- N2 J – Natação pura nível 4 para jovens
- N1 A – Natação pura nível 1 para adultos
- N2 A – Natação pura nível 2 para adultos
- N2 A – Natação pura nível 3 para adultos
- N2 A – Natação pura nível 4 para adultos
- HIDRO – Hidroginástica
- HIDRO +65 – Hidroginástica para maiores de 65 anos
- ADAPTADA – Natação adaptada
- BEBES 6/24 – Natação para bebés dos 6 aos 24 meses
- BEBES 24/36 – Natação para bebés dos 24 aos 36 meses

Mapa de Horários

Época 2011/2012

Horários		Terças e Sextas-feiras					
Início	Fim						
09h30	10h15						
10h15	11h00	HIDRO +65	N1 A / N2 A				
11h00	11h45						
11h45	12h15						
11h45	12h30						
12h30	13h15						
15h30	16h15						
16h15	17h00	HIDRO +65					
17h00	17h45	AMA 3	N1 J	N2 J			
17h45	18h30	AMA 1	AMA 2	AMA 3	N1 J	N3 J	HIDRO
18h30	19h15	AMA 1	AMA 2	AMA 3	N2 J	N3 J	HIDRO
19h15	20h00	AMA 2	AMA 3	N1 J	N3 J	N4 J	N2 A
20h00	20h45	AMA 2	AMA 3	N4 J	AMA +15	N1 A	HIDRO
20h45	21h30	N2 A / N3 A	HIDRO				
21h30	22h15						

LEGENDA:

- AMA 1 – Adaptação ao meio aquático 1
- AMA 2 – Adaptação ao meio aquático 2
- AMA 3 – Adaptação ao meio aquático 3
- AMA +15 – Adaptação ao meio aquático para maiores de 15 anos
- N1 J – Natação pura nível 1 para jovens
- N2 J – Natação pura nível 2 para jovens
- N2 J – Natação pura nível 3 para jovens
- N2 J – Natação pura nível 4 para jovens
- N1 A – Natação pura nível 1 para adultos
- N2 A – Natação pura nível 2 para adultos
- N2 A – Natação pura nível 3 para adultos
- N2 A – Natação pura nível 4 para adultos
- HIDRO – Hidroginástica
- HIDRO +65 – Hidroginástica para maiores de 65 anos
- ADAPTADA – Natação adaptada
- BEBES 6/24 – Natação para bebés dos 6 aos 24 meses
- BEBES 24/36 – Natação para bebés dos 24 aos 36 meses

Mapa de Horários

Época 2011/2012

Horários		Quartas-feiras					
Início	Fim						
09h30	10h15						
10h15	11h00						
11h00	11h45						
11h45	12h15						
11h45	12h30						
12h30	13h15						
15h30	16h15						
16h15	17h00						
17h00	17h45	AMA 2	AMA 3	N1 J	N2 J	N3 J	
17h45	18h30	AMA 2	AMA 3	N1 J	N2 J	N3 J	N4 J
18h30	19h15	AMA 1	AMA 2	AMA 3	N1 J	N2 J	HIDRO
19h15	20h00	AMA 1	AMA 2	AMA 3	N1 J	N3 J	HIDRO
20h00	20h45	AMA 2	AMA 3	N4 J	AMA +15	N2 / N3 A	
20h45	21h30						
21h30	22h15						

LEGENDA:

- AMA 1 – Adaptação ao meio aquático 1
- AMA 2 – Adaptação ao meio aquático 2
- AMA 3 – Adaptação ao meio aquático 3
- AMA +15 – Adaptação ao meio aquático para maiores de 15 anos
- N1 J – Natação pura nível 1 para jovens
- N2 J – Natação pura nível 2 para jovens
- N2 J – Natação pura nível 3 para jovens
- N2 J – Natação pura nível 4 para jovens
- N1 A – Natação pura nível 1 para adultos
- N2 A – Natação pura nível 2 para adultos
- N2 A – Natação pura nível 3 para adultos
- N2 A – Natação pura nível 4 para adultos
- HIDRO – Hidroginástica
- HIDRO +65 – Hidroginástica para maiores de 65 anos
- ADAPTADA – Natação adaptada
- BEBES 6/24 – Natação para bebés dos 6 aos 24 meses
- BEBES 24/36 – Natação para bebés dos 24 aos 36 meses

Mapa de Horários

Época 2011/2012

Horários		Sábados					
Início	Fim						
09h30	10h15	AMA 2	AMA 3	N1 J	N2 J	AMA +15 / N1 A	
10h15	11h00	AMA 1	AMA 2	AMA 3	N3 J	N2 A	
11h00	11h45	AMA 1	AMA 2	AMA 3	N1 J	N2 J	HIDRO
11h45	12h15	BEBES 6/24					
11h45	12h30	AMA 2	AMA 3	N3 J	N4 J		
12h15	12h45	BEBES 24/36					
12h30	13h15	AMA 2	N3 J	N4 J			
15h30	16h15	AMA 1	AMA 2	AMA 3	N1 J	N2 J	
16h15	16h45	BEBES 6/24					
16h15	17h00	AMA 2	AMA 3	HIDRO			
16h45	17h15	BEBES 24/36					

LEGENDA:

- AMA 1 – Adaptação ao meio aquático 1
- AMA 2 – Adaptação ao meio aquático 2
- AMA 3 – Adaptação ao meio aquático 3
- AMA +15 – Adaptação ao meio aquático para maiores de 15 anos
- N1 J – Natação pura nível 1 para jovens
- N2 J – Natação pura nível 2 para jovens
- N2 J – Natação pura nível 3 para jovens
- N2 J – Natação pura nível 4 para jovens
- N1 A – Natação pura nível 1 para adultos
- N2 A – Natação pura nível 2 para adultos
- N2 A – Natação pura nível 3 para adultos
- N2 A – Natação pura nível 4 para adultos
- HIDRO – Hidroginástica
- HIDRO +65 – Hidroginástica para maiores de 65 anos
- ADAPTADA – Natação adaptada
- BEBES 6/24 – Natação para bebés dos 6 aos 24 meses
- BEBES 24/36 – Natação para bebés dos 24 aos 36 meses