



Atividades Aquáticas / Natação Adultos

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
08:30	INI / AP		INI / AP		INI / AP	
10:00	Hidrog		Hidrog		Hidrog	
11:45						Hidrog
12:30	Hidrog		Hidrog		Hidrog	
19:30	INI / AP	Hidrog	INI / AP	Hidrog	INI / AP	
20:15	Hidrog	INI / AP	Hidrog	INI / AP	Hidrog	

Atividades Aquáticas / Natação Crianças

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
09:15						N 0, 1, 2, 3
10:00						N 0, 1, 2, 3
10:45						N 0, Bebés
11:15						Bebés
11:30						N 0
17:15	N 0,1,2	N 0,1,2	N 0,1,2	N 0,1,2	N 0,1,2	
18:00	N 0,1,2	N 0,1,2	N 0,1,2	N 0,1,2	N 0,1,2	
18:45	N 0,1,2,3	N 0,1,2,3	N 0,1,2,3	N 0,1,2,3	N 0,1,2,3	
19:30	N 3		N 3		N 3	

Utilização Livre da Piscina*

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
08:30	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	
09:00	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	
10:00	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	
11:00	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	
12:00	1 Pista	4 Pistas	1 Pista	4 Pistas	1 Pista	1 Pista
13:00	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	
14:00	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	
15:00	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	
20:00*	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	

Cada pista pode ser utilizada por mais do que 1 utente, até um máximo de 4 por pista.

Duração de utilização até 1h30, excepto no horário das 20H00.

* Saída da água às 21H00.

Atividades de Academia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
10:15						Pilates
11:00						Zumba
12:00						
12:45	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	
18:30	Pilates	Circuito	Zumba	Circuito	GAP	
19:15	Circuito	GAP	Circuito	Pilates	Circuito	