

COMPLEXO DE DESPORTO E LAZER DE ESTARREJA - Horário de Aulas 2022-2023

Hora	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	Sábado
8:15 - 9:00						
9:00 - 9:40		HIDROGINÁSTICA 1 HIDROFUNCIONAL 1 (9:00 - 9:40)	HIDROGINÁSTICA 3	HIDROGINÁSTICA 4 HIDROFUNCIONAL 3 (9:00 - 9:40)	HIDROGINÁSTICA 6	ESTRELAS-MAR 1 (6-12m) (9:20-9:50) Cavalos-Marinhos 9 (1xSem) (9:15-9:55)
		HIDROGINÁSTICA 2 HIDROFUNCIONAL 2 (9:45 - 10:25)	NATAÇÃO ADULTOS	HIDROGINÁSTICA 5 HIDROFUNCIONAL 4 (9:45 - 10:25)	NATAÇÃO ADULTOS	ESTRELAS-MAR 2 (13-18m) (9:50-10:20) Tartarugas 9 (1xSem) (10:00-10:40)
10:30 - 11:45						ESTRELAS-MAR 3 (19-24m) (10:30-11:00) Crocodilos 9 (1xSem) (10:45-11:25)
11:45 - 12:45						ESTRELAS-MAR 4 (25-36m) (11:00-11:30) Focas 6 + Golfinhos 6 (11:30-12:10)
12:45 - 13:30	TREINO CIRCUITO 1 (12:45 -13:30)		TREINO CIRCUITO 2 (12:45 -13:30)		TREINO CIRCUITO 3 (12:45 -13:30)	
14:30 -15:30	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	
15:30 -16:10	HIDROGINÁSTICA 7	HIDROGINÁSTICA 8	HIDROGINÁSTICA 9	HIDROGINÁSTICA 10	CARDIOFITNESS	
	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS		
16:15 - 16:55	TARTARUGAS 2 (até 6 anos)	TARTARUGAS 3 (até 6 anos)	TARTARUGAS 2 (até 6 anos)	TARTARUGAS 3 (até 6 anos)	CARDIOFITNESS	
	CAVALOS-MARINHOS 1 (até 6 anos)	CAVALOS-MARINHOS 2 (até 6 anos)	CAVALOS-MARINHOS 1 (até 6 anos)	CAVALOS-MARINHOS 2 (até 6 anos)		
	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS		
17:00 - 17:40	TARTARUGAS 4	TARTARUGAS 5	TARTARUGAS 4	TARTARUGAS 5	TARTARUGAS 8 (1X SEMANA)	
	CAVALOS-MARINHOS 3	CAVALOS-MARINHOS 4	CAVALOS-MARINHOS 3	CAVALOS-MARINHOS 4	CAVALOS-MARINHOS 8 (1X SEMANA)	
	CROCODILOS 1	CROCODILOS 2	CROCODILOS 1	CROCODILOS 2	CROCODILOS 7 (1X SEMANA)	
	FOCAS 1	FOCAS 2	FOCAS 1	FOCAS 2	CARDIOFITNESS	
	GOLFINHOS 1	GOLFINHOS 2	GOLFINHOS 1	GOLFINHOS 2		
	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS		
17:45 - 18:25	TARTARUGAS 6	CAVALOS-MARINHOS 6 (7 anos ou +)	TARTARUGAS 6	CAVALOS-MARINHOS 6 (7 anos ou +)	TARTARUGAS 1 "TRANSIÇÃO"	
	CAVALOS-MARINHOS 5	CROCODILOS 4 (8 anos ou +)	CAVALOS-MARINHOS 5	CROCODILOS 4 (8 anos ou +)	CROCODILOS 8 (1X SEMANA)	
	CROCODILOS 3	FOCAS 4	CROCODILOS 3	FOCAS 4	FOCAS 5 (1X SEMANA)	
	FOCAS 3	CARDIOFITNESS	FOCAS 3	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	
	CARDIOFITNESS		CARDIOFITNESS			
18:30 - 19:10	CAVALOS-MARINHOS 7	TARTARUGAS 7 (8 anos ou +)	CAVALOS-MARINHOS 7	TARTARUGAS 7 (8 anos ou +)	GOLFINHOS 5 / TUBARÕES 3 (1X SEMANA)	
	CROCODILOS 5	CROCODILOS 6	CROCODILOS 5	CROCODILOS 6	ESPERANÇAS	
	GOLFINHOS 3	GOLFINHOS 4	GOLFINHOS 3	GOLFINHOS 4	CARDIOFITNESS	
	TUBARÕES 1	TUBARÕES 2	TUBARÕES 1	TUBARÕES 2		
	ESPERANÇAS	CARDIOFITNESS	ESPERANÇAS	CARDIOFITNESS		
	CARDIOFITNESS		CARDIOFITNESS			
19:15 - 19:55	CARDIOFITNESS	HIDROBIKE 1 CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	HIDROGINÁSTICA 14 CARDIOFITNESS	CIRCUITO AQUÁTICO FUNCIONAL 2 (19:30-20:10) CARDIOFITNESS	
20:00 - 20:40	HIDROGINÁSTICA 11	CIRCUITO AQUÁTICO FUNCIONAL 1 (20:10-20:50)	HIDROGINÁSTICA 13	HIDROBIKE 2		