

CDL - Horário Piscina 25m - Aulas + Regime Livre (2017-2018)

Hora	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
09h00 - 09h45		Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica
09h50 - 10h35		NA Manutenção 3		NA Manutenção 3	Hidroginástica	NC 3E (1 ou 2x)
		Hidroginástica		Hidroginástica		
10h40- 11h25		Hidroginástica		Hidroginástica		NC 5C + 4D (1 ou 2x)
16h05 - 16h50	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica		
16h55 - 17h40						
17h45 - 18h30	NC 3A + 4B	NC 3B	Esperanças	NC 3A + 4B	NC 3B	
	Esperanças		NC 3E (1 ou 2x)	Esperanças		
18h35 - 19h20	NC 4A	NC 4C	NC 5C + 4D (1 ou 2x)	NC 4A	NC 4C	
	NC 3D	NC 5B		NC 3D	NC 5B	
	NC 5A	NC 3C	NC 5A	NC 3C		
19h25 - 20h10	NC 345	AquaCore (30')	Hidroginástica	NC 345	AquaCore (30')	
	NA Manutenção 1			NA Manutenção		
20h15 - 21h00	NA Manutenção 2	Hidroginástica	DeepWater (30')	NA Manutenção 2	Hidroginástica	

NC	Natação Crianças (Níveis: 1 / 2 / 3 / 4 / 5)
NA	Natação Adultos (Níveis: 1 / 2 / 3)
HG	Hidroginástica

HORÁRIO :

Segunda-feira das 12H15 às 21H00

Terça a sexta-feira das 8H50 às 21H00

Sábados das 8H50 às 12H30 e 15h00 às 17h30

Mod. 604 - Horários Oferta Desportiva

Regime Livre - Piscina 25m

Hora	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
9h00		3 pistas	3 pistas	3 pistas	3 pistas	2 pistas
9h50		1 pista	3 pistas	1 pista	3 pistas	2 pistas
10h40		3 pistas	3 pistas	3 pistas	3 pistas	2 pistas
11h30		3 pistas	3 pistas	3 pistas	3 pistas	2 pistas
12h20	4 pistas	4 pistas	4 pistas	4 pistas	4 pistas	
13h35	4 pistas	4 pistas	4 pistas	4 pistas	4 pistas	
14h25	4 pistas	4 pistas	4 pistas	4 pistas	4 pistas	
15h15	4 pistas	4 pistas	4 pistas	4 pistas	4 pistas	6 pistas*
16h05	4 pistas	4 pistas	4 pistas	4 pistas	4 pistas	6 pistas*
16h55	5 pistas	5 pistas	3 pistas	5 pistas	5 pistas	6 pistas*
17h45	1 pista	2 pistas	2 pistas	1 pista	2 pistas	
18h35	1 pista	1 pista	2 pistas	1 pista	1 pista	
19h25	1 pista	2 pistas	2 pistas	1 pista	2 pistas	
20h15	2 pistas	2 pistas	3 pistas	2 pistas	2 pistas	

*Horário RL de sábado à tarde: 15h00;15h50;16h40.