

COMPLEXO DE DESPORTO E LAZER DE ESTARREJA- Horário de Aulas (2021-2022) v1.2

Hora	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
8:00 - 8:30		NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA
		CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS
8:30 - 9:00		NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA
		CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS
9:00 - 9:40		HIDROGINÁSTICA 1	HIDROGINÁSTICA 3	HIDROGINÁSTICA 4	HIDROGINÁSTICA 6
		HIDROTERAPIA 1 (8:15 - 9:45)		HIDROTERAPIA 3 (8:15 - 9:45)	
		CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS		CARDIOFITNESS
9:50 - 10:30		HIDROGINÁSTICA 2	NATAÇÃO ADULTOS	HIDROGINÁSTICA 5	NATAÇÃO ADULTOS
		HIDROTERAPIA 2 (9:45 - 10:15)		HIDROTERAPIA 4 (9:45 - 10:15)	
		NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA
		CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS
10:30 - 11:45		NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA
		CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS
11:45 - 12:45		NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA
		CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS
12:45 - 13:30	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA	NATAÇÃO ASSISTIDA
	TREINO CIRCUITO 1 (12:45 - 13:30)	CARDIOFITNESS	TREINO CIRCUITO 2 (12:45 - 13:30)		TREINO CIRCUITO 3 (12:45 - 13:30)
13:30 - 14:30 INSTALAÇÃO ENCERRADA (incluindo o serviço de atendimento)					
14:30 - 15:30	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO
	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS
15:30 - 16:10	HIDROGINÁSTICA 7	HIDROGINÁSTICA 8	HIDROGINÁSTICA 9	HIDROGINÁSTICA 10	
	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO
16:15 - 16:55	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS
	TARTARUGAS 1	TARTARUGAS 4	TARTARUGAS 1	TARTARUGAS 4	
	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO
17:00 - 17:40	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS
	TARTARUGAS 2 (+6anos)	TARTARUGAS 5	TARTARUGAS 2 (+6anos)	TARTARUGAS 5	TARTARUGAS 7 (1X SEMANA)
	CAVALOS MARINHOS 1	CAVALOS MARINHOS 4	CAVALOS MARINHOS 1	CAVALOS MARINHOS 4	CAVALOS-MARINHOS 6 (1X SEMANA)
	FOCAS 1	FOCAS 3	FOCAS 1	FOCAS 5	
	GOLFINHOS 1	GOLFINHOS 3	GOLFINHOS 1	GOLFINHOS 3	
	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO
	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS
17:45 - 18:25	TARTARUGAS 3	TARTARUGAS 6 (+6anos)	TARTARUGAS 3	TARTARUGAS 6 (+6anos)	CAVALOS-MARINHOS 7 (1X SEMANA)
	CAVALOS MARINHOS 2	CROCODILOS 3	CAVALOS MARINHOS 2	CROCODILOS 3	FOCAS 5 (1X SEMANA)
	CROCODILOS 1	FOCAS 4	CROCODILOS 1	FOCAS 4	
	FOCAS 2	GOLFINHOS 5 / TUBARÕES 3	FOCAS 2	GOLFINHOS 5 / TUBARÕES 3	
	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO
18:30 - 19:10	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS
	CAVALOS MARINHOS 3	CAVALOS MARINHOS 5	CAVALOS MARINHOS 3	CAVALOS MARINHOS 5	GOLFINHOS 6 / TUBARÕES 4 (1X SEMANA)
	CROCODILOS 2	CROCODILOS 4	CROCODILOS 2	CROCODILOS 4	
	GOLFINHOS 2	GOLFINHOS 4	GOLFINHOS 2	GOLFINHOS 4	ESPERANÇAS
	TUBARÕES 1	TUBARÕES 2	TUBARÕES 1	TUBARÕES 2	
	ESPERANÇAS		ESPERANÇAS		
	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO
CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	
19:15 - 19:55	NATAÇÃO ADULTOS INI (19:10 - 19:50)	HIDROBIKE 1	NATAÇÃO ADULTOS INI (19:10 - 19:50)	HIDROGINÁSTICA 14	
	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO	REGIME LIVRE NATAÇÃO
	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS	CARDIOFITNESS
20:00 - 20:40	HIDROGINÁSTICA 11	HIDROGINÁSTICA 12	HIDROGINÁSTICA 13	HIDROBIKE 2	