

Piscina Municipal de Avanca - Horário (2017-2018)

Hora	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
9h00 - 9h45	Hidroterapia		Hidroterapia			Hidroginástica
09h50 - 10h35	Hidroginástica		Hidroginástica			NC 1C 1x
10h40 - 11h25						NBB (6-36M) (10h40 - 11h10)
11h30 - 12h15						NC 2C (5-14a) 1x (11h15 - 12h)
12h30 - 13h15	Hidroginástica		Cross Aquático			NC 3,4,5 1x (12h05 - 12h50)
15h15 - 16h00						
16h05 - 16h50	Hidroginástica		Hidroginástica	Hidroginástica		
16h55 - 17h40	NC 1A	NC 2A	NC 1A	NC 2A		
17h45 - 18:30	NC 3B NC Esperanças	NC 1B NC Esperanças	NC 3B	NC 1B NC Esperanças		
18h35 - 19:20	NC 5A NC 2B	NC 3/4 NC 1A (A)	NC 5A NC 2B	NC 3/4 NC 1A (A)		
19h25 - 20:10	NA Iniciação NA Manutenção	NC 4/5	NA Iniciação NA Manutenção	NC 4/5		
20:15 - 21:00	Cross Aquático	Hidroginástica	Cross Aquático	Hidroginástica		

NC	Natação Crianças (Níveis: 1 / 2 / 3 / 4 / 5)
NA	Natação Adultos (Níveis: 1 / 2 / 3)
NBB	Natação Bebés (Níveis: 1 / 2)
Hidroterapia	Hidroterapia
Hidroginástica	Hidroginástica
Cross Aquático	Crosstraining Aquático

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

Segunda a quinta-feira das 09h00 às 13h30 e 15h30 às 21h00
Sexta-feira das 9h00 às 13h30
Sábados das 9h00 às 13h30

Natação Livre*

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

* Com presença de professor / monitor