

## Horário das Atividades na Piscina Coberta 2023/2024

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
09:00 – 09:45	NL	NL	NL	NL	NL	NL NE
10:00 – 10:45	HS	NL	ACTS	HS	NL	NL NB
11:00 – 11:45		NL			NL	NL AMA
12:00 – 12:30	NL	NL	NL	NL	NL	NL
14:30	NL	NL	NL	NL	NL	NL
15:00 – 15:45	NL	NL	NL AB	NL	NL AB	NL
16:00 – 16:45	NL	NL ACT	NL HG	NL ACT	NL HG	NL
17:00 – 17:45	NL	NL AMA	NL AB AMA	NL AMA	NL AB AMA	NL
18:00 – 18:45	NL	NL AMA EA	NL AMA EA	NL AMA EA	NL AMA EA	
19:00 – 19:45	NL	HG AB	NL NA AMA NA EA	HG AB	NL NA AMA NA EA	

AB	Aqua Bike	EA	Ensino e Aperfeiçoamento
ACT	Aqua Circuit Training	HG	Hidroginástica
ACTS	Aqua Circuit Training Sénior	HS	Hidroginástica Sénior
AMA	Adaptação Meio Aquático (4-5 anos)	NB	Natação para bebés
AMA	Adaptação Meio Aquático (> 6 anos)	NE	Natação Especial
NA - AMA	Natação Adultos – Adaptação Meio Aquático	NA - EA	Natação Adultos – Ensino e Aprendizagem

