



## Piscina Municipal de Vagos - Época 2013/2014

<b>Natação (dos 2,5 aos 15 anos)</b>		
Turma	Horários	Tanque
L	2ª e/ou 5ª (17h45 - 18h30)	Ap. (16m) - Desp. (25m)
A	2ª e/ou 5ª (18h30 - 19h15)	Ap. (16m) - Desp. (25m)
B	2ª e/ou 5ª (19h15 - 20h00)	Ap. (16m) - Desp. (25m)
M	3ª e/ou 6ª (17h45 - 18h30)	Ap. (16m) - Desp. (25m)
E	3ª e/ou 6ª (18h30 - 19h15)	Ap. (16m) - Desp. (25m)
F	3ª e/ou 6ª (19h15 - 20h00)	Ap. (16m) - Desp. (25m)
I	4ª (18h30 - 19h15) e/ou sáb. (9h15 - 10h00)	Ap. (16m) - Desp. (25m)
J	4ª (19h15 - 20h00) e/ou sáb. (10h00 - 10h45)	Ap. (16m) - Desp. (25m)
K	4ª (20h00 - 20h45) e/ou sáb. (10h45 - 11h30)	Ap. (16m) - Desp. (25m)

<b>Natação (dos 8 aos 65 anos)</b>		
Turma	Horários	Tanque
C	2ª e/ou 5ª (20h00 - 20h45)	Ap. (16m) - Desp. (25m)
N	2ª e/ou 5ª (20h45 - 21h30)	Desp. (25m)
H	3ª e/ou 6ª (20h00 - 20h45)	Desp. (25m)
G	3ª e/ou 6ª (20h45 - 21h30)	Desp. (25m)

<b>Níveis de ensino de natação</b>
AMA (Adaptação ao meio aquático) - Indicado para quem nunca praticou
AMA/Iniciação - Indicado para quem pratica sem técnica (nado rudimentar)
Iniciação 1 - Inicicado para a aprendizagem das técnicas crol e costas
Iniciação 2 - Aperfeiçoamento das técnicas crol e costas e iniciação a braços e mariposa
Aperfeiçoamento - Aperfeiçoamento das 4 técnicas de nado

<b>Hidroginástica (a partir dos 18 anos)</b>		
Turma	Horários	Tanque
H1	2ª e 5ª (20h45 - 21h30)	Ap. (16m)
H2	3ª e 6ª (20h00 - 20h45)	Ap. (16m)

<b>Hidrodeep (a partir dos 18 anos)</b>		
Turma	Horários	Tanque
HD1	2ª e 5ª (18h30 - 19h15)	Desp. (25m)
HD2	4ª (19h15 - 20h00) e sáb. (16h15 - 17h00)	Desp. (25m)

<b>Hidroterapia (a partir dos 18 anos)</b>		
Turma	Horários	Tanque
HT 1	2ª e 5ª (18h30 - 19h15)	Ap. (16m)
HT 2	2ª e 5ª (19h15 - 20h00)	Ap. (16m)

<b>Aula Sénior (a partir dos 55 anos)</b>		
Turma	Horários	Tanque
AS 1	2ª e 5ª (11h30 - 12h15)	Ap. (16m)
AS 2	3ª e 6ª (10h00 - 10h45)	Ap. (16m)
AS 3	3ª e 6ª (11h30 - 12h15)	Ap. (16m)
AS 4	2ª e 5ª (10h00 - 10h45)	Ap. (16m)
AS 5	3ª e 6ª (10h45 - 11h30)	Ap. (16m)

\*Inscrições sujeitas a vaga na turma pretendida e no nível de aptidão adequado

\*\*A abertura de novas turmas/horários está sujeita à procura existente e às condições disponíveis

Aula Sênior

Turma      Horários