

HORÁRIOS

Ano Letivo 2024/2025



VIVER EM MOVIMENTO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO				
8H30		VM HC 1	VM H 5	VM HC 6	VM H 10	VM HC 9	VM NA 7	VM HC 13	VM H 23	
9H15		VM NA 2	VM H 6	VM H 11		VM NA 8	VM H 17	VM NA 11	VM H 24	VM HBAL 4
10H00		VM AA1	VM HC 2		VM HDEEP 2	VM AA 2	VM HC 10		VM HDEEP 5	
10H45		VM NA 3	VM H 7	VM H 12		VM NA 9	VM H 18	VM H 25	VM HC 14	
11H30		VM H 29	VM HC 3	VM H 13	VM HC 7	VM HC 11	VM H 30	VM HFUNC II (30')	VM H 26	
12H00					VM HBIKE 2					
12H15		VM HFUNC 1	VM HDEEP 1	VM NA 5		VM HFUNC 2	VM HDEEP 4	VM HDEEP 6		VM H 31
12H30										
12H45	VM H 1			VM H 14				VM HBIKE 4		
13H00		VM HDEEP I (30')	VM HBIKE 1			VM H 19	VM HBIKE 3		VM HFUNC 3	
13H30	VM HPOW I (30')		VM HFUNC I (30')	VM HBAL I (30')		VM HPOW II (30')		VM HDEEP II (30')		
13h45			VM HRITM I (30')					VM HRITM 2 (30')		
14H00	VM HBAL 1			VM H 15			VM HBAL 3			
14H15			VM H 8		VM HDEEP 3	VM H20		VM H 27	VM NA 12	
14H45	VM H 2	VM NB 1	VM NA 4	VM H 16	VM NB 2	VM H 21	VM HC 12			
15H00									VM HBAL II (30')	
15H15			VM HC 4					VM HC 15		
15H30	VM NA 1	VM H 3	VM H 9	VM NA 6	VM HC 8	VM NA 10	VM H 22		VM H 28	
16H15		VM H 4	VM HC 5					VM HC 16		VM H 32
17H15										
17H45										

AA - Atividades Aquáticas
N - Nataçã

HC- HidroCinesio
H - Hidroginástica

HFunc - HidroFuncional
HBal - HidroBalance

HBike- HidroBike
HRitm - HidroRitmos

HDEEP - HidroHDEEP
HPow - HidroPower

Nota:

Todas as aulas têm uma duração de 45 minutos, excepto as que estejam identificadas com a designação: (30') - correspondendo a uma duração de 30 minutos de aula.

Turmas abrir a 1 de Setembro
Turmas para abrir quando se justificar