

ESCOLA NATAÇÃO MUNICIPAL | ESCOLA ATIVIDADES AQUÁTICAS MUNICIPAL | CLUBES

DIAS	BEBÉS						CRIANÇAS & JOVENS						ADULTOS & SÉNIORES CLUBES PÚBLICO											
	B1	T2	B2	T2	B3	T1	AMA I	T1	AMA +	T2	NIVEL 1	T2	NIVEL 2	T2	NIVEL 3	T2	AMA II	T2	APZ	T2	FET	T2	LIVRE	T2
2ª 4ª 6ª feiras		1		1					18:00 RC	1	18:00 CF	1		1		1	12:00* MP	1	19:30*	1		1		
		2		2						2		2		2		2		2	RC/NB	2	19:30	2		
		3		3			18:00 NB			3		3		3		3		3		3	19:15	3		
		4		4						4		4		4		4		4		4		4		
		5		5					18:00* MP	5		5		5		5		5		5	19:30	5		
		6		6						6		6		6		6		6		6		6		
3ª e 5ª feiras	17:30 MP	1		1						1	18:45	1		1		1		1	20:00 RC	1		1		
		2		2						2	RC/NB	2		2		2		2		2	19:30	2		
		3		3			18:00 SS			3		3		3	19:30 RC	3		3		3		3		
		4		4						4		4		4		4		4		4		4		
		5		5					18:00 RC	5		5		5		5		5		5		5		
		6		6					18:00 NB	6	18:30 MP	6		6		6		6		6		6		
Sábados	09:00 MP	1	09:30 MP	1	10:00 MP	1				1		1		1		1		1		1		1		
		2		2		2				2		2		2		2		2		2		2		
		3		3		3	9:15 SS			3		3		3		3		3		3	10:00	3		
		4		4		4	10:30 MP			4		4		4		4		4		4		4		
		5		5		5			09:15 RC	5		5		5		5		5		5		5		
		6		6		6			10:00 SS	6	10:00 RC	6	11:00 RC	6		6		6	11:45 RC	6		6		

DIAS	HG.	P	HS.	P	ANP	P	ZÁQ.	P	HT	P	HGR.	P	P	
2ª 4ª 6ª feiras		1		1	13:15 MP	1		1		1		1		1
		2		2	(4ª feiras)	2		2		2		2		2
		3		3		3		3		3	sob	3		3
		4		4		4		4		4	marcação	4		4
		5		5		5		5		5		5		5
		6		6		17:00 MP**	6		6		6		6	
3 e 5ª feiras	19:30 CF	1	16:30 SS	1		1		1		1		1		1
		2	17:15 SS	2		2		2		2		2		2
		3		3		3		3		3	sob	3		3
		4		4		4		4		4	marcação	4		4
		5		5		5		5		5		5		5
		6		6		6		6	18:45 CF	6		6		6
Sábado	10:45 SS	1		1		1		1	11:30 RO	1	10:00 RO	1		1
		2		2		2		2		2		2		2
		3		3		3		3		3		3		3
		4		4		4		4		4		4		4
		5		5		5		5		5		5		5
		6		6		11:15 MP	6		6		6		6	

INFORMAÇÕES

* Só às 2ª e 4ª feiras | ** Só às 6ª feiras

ESCOLA NATAÇÃO (Níveis)

B1	Bebés dos 6 aos 18 meses
B2	Bebés dos 18 aos 29 meses
B3	Bebés dos 26 aos 36 meses
AMA I	Adaptação ao meio aquático para Crianças & Jovens (Iniciação)
AMA I +	Adaptação ao meio aquático para Crianças & Jovens (Avançado)
Nível 1,2,3	N1 - Iniciação / Iniciação + N2 - Aprendizagem N3 - Aperfeiçoamento
AMA II	Adaptação ao meio aquático para Adultos e Sêniores
AFZ	Aprendizagem para Adultos e Sêniores
AP	Aperfeiçoamento para Adultos e Sêniores

FITNESS AQUÁTICO

HG	Hidroginástica
HS	Hidrosenior
ANP	Aulas Natação Personalizadas
ZÁQ	ZumbÁqua
HT	Hidroterapia
HGR	Hidrográvidas

Contatos

telm: 913 521 276
 telf.: 249 544 299
 associativismo@gmail.cm-ourem.pt