

• **Horário Hidroginástica**

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
17:15	17:55		HIDRO1			HIDRO1		
18:00	18:40	HIDRO3			HIDRO3			
19:30	20:10		HIDRO5			HIDRO5		
20:15	20:55	HIDRO 4		HIDRO2	HIDRO 4			

• **Horário Nata o para Beb s (6 meses aos 24 meses)**

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
09:15	09:55						BB1/BB1B	
10:00	10:40						BB2/BB2B	
10:45	11:25						BB3/BB3B	
11:30	12:10						BB4/BBB	
17:15	17:55	BB5/BB5A		BB1/BB1A	BB5/BB5B			
18:00	18:40			BB2/BB2A				
18:45	19:25			BB3/BB3A				
19:30	20:10			BB4/BB4A				

• **Horário Nata o para Beb s (24 meses aos 48 meses)**

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
09:15	09:55						BB6/BB6B	
10:00	10:40						BB7/BB7B	
10:45	11:25						BB8/BB8B	
11:30	12:10						BB9/BB9B	
17:15	17:55			BB6/BB6A				
18:00	18:40			BB7/BB7A				
18:45	19:25			BB8/BB8A				
19:30	20:10			BB9/BB9A				

• **Horário Nata o Adaptada**

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
09:15	09:55						NADT 1B	
10:00	10:40						NADT 2B	
10:45	11:25			NADT 3				
12:10	12:50						NADT 4	
17:15	17:55			NADT 1A				
18:00	18:40			NADT 2A				

• **Horário Nata o para Adultos**

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
10:45	11:25						AD6	
13:00	13:40	AD1			AD1			
18:00	18:40		AD3			AD3		
18:45	19:25							
19:30	20:10	AD2		AD5	AD2			
20:15	20:55		AD4			AD4		

• **Horário NATGYM** (2 vezes por semana, conjugar uma de aprendizagem da nata o e uma de utiliza o/treino no Ginásio de Cardiofitness e Muscula o)

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
13:00	13:40	NATGYM 1			NATGYM 4			
18:00	18:40		NATGYM 3			NATGYM 6		
18:45	19:25	NATGYM 2			NATGYM 5			

• **Horário Nata o S nior**

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9:15	SENIOR 1	SENIOR 5	SENIOR 9	SENIOR 1	SENIOR 5
10:00	SENIOR 2	SENIOR 6	SENIOR 10	SENIOR 2	SENIOR 6
10:45	SENIOR 3	SENIOR 7		SENIOR 3	SENIOR 7
11:30	SENIOR 4	SENIOR 8		SENIOR 4	SENIOR 8

2  e 3  feira: aula de ginástica aquática | 5  e 6  feira: aula de nata o | 4  feira: os 2 serviços em simultâneo.

• **Horário Hidroginástica Grávidas**

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
11:30	12:10	HGRAV			HGRAV			
18:45	19:25		HGRAV			HGRAV		

• **Horário Ginásio e Regime Livre**

Igual ao horário de funcionamento das Piscinas Municipais de Cantanhede.