

• **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 Natação para Bebés (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 Natação para Bebés (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 Natação 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 Natação 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 natação e uma de utilização/treino no Ginásio de Cardiofitness e Musculação)

| 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 Natação Sénior**

| 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 |

2ª e 3ª feira: aula de ginástica aquática | 5ª e 6ª feira: aula de natação | 4ª 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.