

Escola Municipal de Natação – Horários 2024 / 2025

Hora	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Hora	Sábado
17h00 – 17h45	HG	HG		HG	HG	10:00 – 10:45	Cr1 \ J1
17h50 – 18h35	Cr1 \ Cr2 \ JO \ J1	A1 \ A2 \ J1 \ Cr1	NB1	Cr1 \ Cr2 \ JO \ J1	A1 \ A2 \ J1 \ Cr1	10:50 – 11:35	NB1 \ Cr1
18h40 – 19h25	HG \ J2 \ J3	Cr2 \ JO \ J2	NB2	HG \ J2 \ J3	Cr2 \ JO \ J2	11:40 – 12:25	NB2 \ NAR
19h30 – 20h15	A2 \ J3	HG \ A2		A2 \ J3	HG \ A2		

HG – Hidroginástica / **Cr1** – Crianças: Adaptação Meio aquático (4 a 6 anos) / **Cr2** – Crianças: Aperfeiçoamento ao meio aquático (4 a 6 anos) / **JO** – Jovens: Iniciação ao meio aquático (7 a 16 anos) / **J1** – Jovens: Adaptação Meio aquático (7 a 16 anos) / **J2** – Jovens: Aperfeiçoamento (7 a 16 anos) / **J3** – Consolidação das técnicas de nado e pré-competição.

A2 – Adultos Aprendizagem / **NAR** – Natação adaptada, Reabilitação / **NB1** – Natação Bebés (6 meses aos 23 meses) / **NB2** – Natação Bebés (24 meses aos 48 meses)

AguiarFit (Ginásio e Sala de fitness)

Hora	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
16h30 – 20h30	Ginásio	Ginásio	Ginásio	Ginásio	Ginásio
18h40 – 19h25	Fit Córdio	Fit Gap		Fit Balance	Fit HIT
19h30 – 20h15	Fit Balance	Fit HIT		Fit Córdio	Fit Gap

Fit Córdio – Treino de exercícios com pouca carga, mas de longa duração, que privilegia um batimento cardíaco alto. Treino indicado para iniciantes.

Fitbalance – Treino inspirado no pilates e yoga. Especialmente indicado para quem gosta de trabalhar a postura corporal e flexibilidade muscular.

FitHit – Treino de alta intensidade. Exercícios realizados a alta intensidade, com curtos períodos de descanso.

FitPump – Treino com intensidade moderada. Exercícios realizados com pesos e cargas.

FitGap – Aula de ginástica localizada de glúteos, abdominais e pernas.

