

Escola Municipal de Natação – Horários 2023 / 2024

Hora	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Hora	Sábado
17:15 – 18:00		HG			HG	10:00 – 10:45	CR1 / J1
18:00 – 18:45	J3 \ CR1 \ J1 \ Cr2	A1 \ A2 \ J1 \ CR1	HT	J3 \ CR1 \ J1 \ Cr2	A1 \ A2 \ J1 \ CR1	10:50 – 11:35	NB / CR1
18:50 – 19:35	HG \ J2 \ J3	Cr2 \ J1 \ J2		HG \ J2 \ J3	Cr2 \ J1 \ J2	11:40 – 12:25	NAR
19:40 – 20:25	HG \ A2	HG \ A2		HG \ A2	HG \ A2		

HG – Hidroginástica / CR1 – Crianças: Adaptação Meio aquático (4 a 6 anos) / Cr2 – Crianças: Aperfeiçoamento ao meio aquático (4 a 6 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. / HT - Hidroterapia

A2 – Adultos Aprendizagem / NAR – Natação adaptada, Reabilitação / NB – Natação Bebés (6 meses aos 4 anos)

AguiarFit (Ginásio e Sala de fitness)

Hora	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
16:30 – 20:30	Ginásio	Ginásio	Ginásio	Ginásio	Ginásio
18:50 – 19.35	FIT Córdio	FIT Gap		FIT Balance	FIT Hit
19:40 – 20:25	FIT Pump	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.