

HORÁRIOS EMN - ÉPOCA 2018/2019

Serviço	Piscina de Albergaria						Piscina da Branca						Piscina de São João de Loure						
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	
Adaptação ao Meio Aquático Bebés - dos 6 aos 47 meses (30 minutos)			18h30			10h00			18h15			9h45			18h30			09h45	
			19h00			10h30			18h45			10h15			19h00			10h15	
															19h30			10h45	
Adaptação ao Meio Aquático - dos 4 aos 17 anos (45 minutos)	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	
	17h45	17h45	18h30	17h45	17h45	10h00	17h45	17h45	18h30	17h45	17h45	10h00	17h45	17h45	17h45	17h45	17h45	09h45	
	18h30	18h30	17h45	18h30	18h30	10h45	18h30	18h30	18h30	18h30	18h30	10h45	18h30	18h30	18h30	18h30	18h30	10h30	
	19h15	19h15		19h15	19h15		19h15	19h15		19h15	19h15		19h15	19h15	19h15	19h15	19h15	11h15	
Aprendizagem/Aperfeiçoamento - dos 4 aos 17 anos (45 minutos)	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	
	17h45	17h45	18h30	17h45	17h45	10h00	17h45	17h45	18h30	17h45	17h45	10h00	17h45	17h45	17h45	17h45	17h45	11h15	
	18h30	18h30		18h30	18h30		18h30	18h30		18h30	18h30		18h30	18h30		18h30	18h30		
	19h15	19h15		19h15	19h15		19h15	19h15		19h15	19h15		19h15	19h15		19h15	19h15		
Adaptação, Aprendizagem e Aperfeiçoamento/Manutenção - maiores de 17 anos (45 minutos)	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	
	20h00		19h30	20h00		11h00	09h15	18h30	09h15	20h00	18h30		19h15	18h30	20h00	19h15	18h30	9h00	
							20h00						20h00			20h00			
Atividade Física Sénior - Hidroginástica (45 minutos)	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	
		9h15		9h15				09h15		09h15				10h00		10h00			
		10h00		10h00				10h00		10h00									
		10h45		10h45															
Hidroginástica - maiores de 17 anos (45 minutos)	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	
	19h15	19h15	19h15	19h15	19h15	09h15	18h30	19h15	19h15	18h30	19h15	10h45	10h00	19h15	10h00	18h30	19h15	09h00	
		20h00			20h00		20h00			20h00			18h30	20h00	20h00	20h00	20h00		
													20h00						
Hidroterapia (45 minutos)	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	
			17h45			09h15			11h30	19h15	11h30	11h30	10h45		20h00	18h30		20h00	10h30
									11h45										
Aulas de Atividade Física Sénior - Open Space (45 minutos)	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	<p>NOTA- As aulas têm um emparelhamento de duas vezes por semana que normalmente acontece à: segunda e quinta-feira; terça e sexta-feira; quarta e sábado.</p>												
	9h15		9h15		09h15														
	10h15				10h15														
Aulas de grupo - Open Space (45 minutos)	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado													
	AeroMix 1	17h45			17h45														
	Zumba 1	18h30			18h30														
	LocalFit 1	19h30			19h30														
	Pilates		18h30			18h30													
	Zumba 2		19h30			19h30													
	Aeromix 2			18h30															10h00
LocalFit 2			19h30			11h00													