

HORÁRIOS Ano Letivo 2022/2023



VIVER EM MOVIMENTO

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO
8H30			VM HC 3	VM H 5	VM HC 9	VM H 10	VM HC 15	VM H 16	VM HC 21	VM H 23	
9H15			VM NA 3	VM H 6	VM H 11		VM NA 7	VM H 17	VM NA 11	VM H 24	
10H00			VM NA 4	VM HC 4	VM HC 10		VM NA 8	VM HC 16	VM HC 22		
10H45			VM AA 1	VM H 7	VM H 12		VM AA 2	VM H 18	VM H 25		
11H30			VM H 29	VM HC 5	VM H 13	VM HC 11	VM HC 17	VM H 30	VM HC 23	VM H 26	
12H15											VM H 31
12H45 / 13H00	VM H 1	VM DEEP 3	VM BYKE 1	VM HDEEP 1	VM H 14	VM DEEP 1	VM H 19		VM BIKE 2	VM HDEEP 2	VM DEEP 2
13H30											
14H00/14H15	VM H 2		VM H 8				VM H20	VM HC 18	VM H 27		
14H45	VM H 3	VM NB 1	VM NA 5		VM H 15	VM NB 2	VM H 21		VM NA 12		
15H30	VM NA 1	VM H 4	VM HC 6	VM H 9	VM NA 6	VM HC 12	VM NA 9	VM H 22	VM HC 24	VM H 28	
16H15 / 16H30	VM HC 1		VM HC 7		VM HC 13		VM HC 19		VM HC 25		VM H 32
17H00 / 17H15	VM NA 2	VM HC 2	VM HC 8		VM HC 14		VM HC 20	VM NA 10	VM HC 26		
17H45											

H - Hidroginástica

N - Natação

HC- HidroCinesio

AA - Atividades Aquáticas

Bike- HidroBike

Deep - HidroDeep

Turmas para abrir a 1 de Setembro

Turmas para abrir quando se justificar