

HORÁRIOS

Ano Letivo 2025/2026



VIVER EM MOVIMENTO

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO
8H30			VM HC 1	VM H 5	VM HC 6	VM H 10	VM HC 9	VM H 33	VM HC 13	VM H 23	
9H15			VM NA 2	VM H 6	VM H 11		VM NA 8	VM H 17	VM NA 11	VM H 24	
10H00			VM AA 1	VM HC 2		VM HDEEP 2	VM AA 2	VM HC 10	VM H 34	VM HDEEP 5	
10H45			VM NA 3	VM H 7	VM H 12		VM NA 9	VM H 18	VM H 25	VM HC 14	
11H30			VM H 29	VM HC 3	VM H 13	VM HC 7	VM HC 11	VM H 30	VM HFUNC II (30')	VM H 26	
12H00						VM HBIKE 2					
12H15			VM HFUNC 1	VM HDEEP 1	VM NA 5		VM HFUNC 2	VM HDEEP 4	VM HDEEP 6	VM AA 4	
12H30										VM HBIKE 4	
12H45	VM H 1				VM H 14						
13H00		VM HDEEP I (30')	VM HBIKE 1				VM H 19	VM HBIKE 3		VM HFUNC 3	
13H15		VM HC 15		VM HC 17		VM HC 18		VM HC 19		VM HC 20	
13H30	VM HPOW I (30')		VM HFUNC I (30')		VM HBAL I (30')		VM HPOW II (30')		VM HDEEP II (30')		
13h45				VM HRITM I (30')		VM HBIKE I (30')			VM HRITM 2 (30')		
14H00	VM HBAL 1				VM AA 3			VM HBAL 3			
14H15			VM H 8			VM HDEEP 3	VM H20		VM H 27	VM NA 12	
14H45	VM H 2	VM NB 1	VM NA 4		VM H 16	VM NB 2	VM H 21	VM HC 12			
15H00										VM HBAL II (30')	
15H15			VM HC 4						VM HC 15		
15H30	VM NA 1	VM H 3		VM H 9	VM NA 6	VM HC 8	VM NA 10	VM H 22		VM H 28	
16H15		VM H 4	VM HC 5						VM HC 16		VM H 32
17H15											
17H45											

AA - Atividades Aquática:
N - Nataç o

HC- HidroCinesio
H - Hidrogin stica

HFunc - HidroFuncional
HBal - HidroBalance

HBike- HidroBike
HRitm - HidroRitmos

HDeep - HidroDeep
HPow - HidroPower

Nota:

Todas as aulas t m uma dura o de 45 minutos, excepto as que estejam identificadas com a designa o: (30') - correspondendo a uma dura o de 30 minutos de aula.

Turmas abrir a 1 de Setembro
Turmas para abrir quando se justificar