



PISCINA DE SÃO VICENTE  
- ÉPOCA 2016 /2017 -

PLANO DE ÁGUA

HORAS	2ª F			3ª F			4ª F			5ª F			6ª F			SÁBADO				DOMINGO			
08H00	N1 +13	N2/3 +13	UL	N1 +13	N2/3 +13	UL	N1 +13	N2/3 +13	UL	N1 +13	N2/3 +13	UL	N1 +13	N2/3 +13	UL	09H15	N1 +13	N2/3 +13	N1 (6-12)	09H00	UL	UL	UL
08H45	N2/3 +13	HIDROGINASTICA		N1/2 +13	HIDROGINASTICA		N2/3 +13	HIDROGINASTICA		N1/2 +13	HIDROGINASTICA		N2/3 +13	HIDROGINASTICA		10H00	Ama 4/5	N1 (6-12)	N2 (6-12)	10H00	UL	UL	UL
09H30	N1 +13	1º CICLO		UL	1º CICLO		N1 +13	1º CICLO		N1 +13	1º CICLO		N1 +13	1º CICLO		10H45	Bb.12/18	Bb.19/36	Ama 3	10H45	UL	UL	UL
10H15	UL	1º CICLO		UL	1º CICLO		UL	1º CICLO		UL	1º CICLO		UL	Moviment o MAIS	1º CICLO	11H30	Ama 3	Ama 4/5	Bb.19/36	11H30	UL	UL	UL
11H00	UL	1º CICLO		UL	Moviment o MAIS	1º CICLO	UL	1º CICLO		UL	1º CICLO		UL	1º CICLO		12H15	Ama 4/5	N1 (6-8)	N1 (9-12)	12H15	UL	UL	UL
11H45	UL	1º CICLO		N1 +13	1º CICLO		AMA +13	1º CICLO		N1 +13	1º CICLO		UL	1º CICLO		13H00	UL	UL	UL	13H00	UL	UL	UL
12H30	N2/3 +13	HIDROGINASTICA		HIDROGINASTICA			N2/3 +13	HIDROGINASTICA		HIDROGINASTICA			N2/3 +13	HIDROGINASTICA		14H00	UL	UL	UL	14H00	UL	UL	UL
13H15	N2/3 +13	AQUAFITNESS		UL	POWER FIT	N1/2/3 +13	N2/3 +13	AQUAFITNESS		UL	POWER FIT	N1/2/3 +13	N2/3 +13	Water Training		15H15	UL	UL	UL	15H00	UL	UL	UL
14H00	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	16H00	UL	UL	UL	16H00	UL	UL	UL
14H30	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	16H45	UL	UL	UL	17H00	UL	UL	UL
15H15	UL	VOZ OPERÁRIO		UL	UL	UL	UL	VOZ OPERÁRIO		UL	UL	UL	UL	UL	UL	17H30	UL	UL	UL	18H00	UL	UL	UL
16H00	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	UL	18H15	UL	UL	UL				
16H45	HIDROGINASTICA		UL	UL	UL	UL	HIDROGINASTICA		UL	UL	UL	UL	HIDROGINASTICA		UL	<b>AMA - ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO</b>							
17H30	Ama 4/5	N1 6/8	UL	Ama 4/5	N1 6/8	UL	Ama 4/5	N1 6/8	UL	Ama 4/5	N1 6/8	UL	Ama 3	N1 6/8	UL	<b>UL - UTILIZAÇÃO LIVRE</b>							
18H15	N2/3 9-12	AQUAFITNESS		N1 6/8	N1/2 6/8		N2/3 9-12	AQUAFITNESS		N1 6/8	N1/2 6/8		N2/3 9-12		Ama 4/5	<b>N - NATAÇÃO PURA</b>							
19H00	N1/2 +13	N3 +13		N1 /2 9/12	N1 /2 +13		POWER FIT	N1/2/3 +13		N1/2 9/12	N1 /2 +13		N1/2 +13	N3 +13		<b>MOVIMENTO MAIS: AULA VARIADA EM TERRA (CAMINHADA, CIRCUITO MANUTENÇÃO, GINÁSTICA, ALONGAMENTO, ETC).</b>							
19H45	UL	N1/2 +13		HIDROGINASTICA		UL	UL	N1/2 +13		HIDROGINASTICA		UL	UL	N1/2 +13		<b>Bb - AULAS BÉBES</b>							
20H30	UL	Water Training		UL	UL	UL	UL	Water Training		UL	UL	UL	UL	Water Training		<b>POWER FIT - AULA EM TERRA DIRECIONADA PARA PERDA DE PESO E TONIFICAÇÃO MUSCULAR</b>							

**WATER TRAINING - DE INTENSIDADE ELEVADA USA TÉCNICAS DE NADO E TRABALHO MUSCULAR FORA DE ÁGUA**