

PISCINA MUNICIPAL DE LINDA-A-VELHA

ESCOLA DE NATAÇÃO									
	BEBÉS			CRIANÇAS ATÉ AOS 14 ANOS					ADULTOS
	B I	B II	B III	AMA	Nível I	Nível II	Nível III	Nível IV	
2ª 4ª 6ª				16h30 17h15 18h00 18h45	17h15 18h00 18h45	17h15 18h00 18h45	17h15 18h00 18h45	19h30	20h15
3ª e 5ª				16h30 17h15 18h00 18h45	17h15 18h00 18h45	17h15 18h00	17h15 18h00 18h45	18H45	08h00 12h15 13h00 20h15
Sábado	10h30	10h00	9h00 9h30	09h00 09h45 10h30 11h15 12h00	09h00 09h45 10h30 11h15	09h45 10h30 11h15	11h15		
Domingo		9h30	9h30	10h00					

	HIDROGINÁSTICA	HIDRO POWER	UTILIZAÇÃO LIVRE (45 minutos)	PROGRAMA 60+	NÍVEIS
2ª 4ª 6ª	12h15 (apenas 2ª e 4ª) 13h00 16H30	19H30	8h00 11h30 12h15 13h00	09h15 10h00 10h45 (apenas 2ª e 4ª)	B I 6 - 12 meses B II 13 - 24 meses B III 25 - 36 meses AMA Adaptação ao meio aquático
3ª e 5ª	19h30		12h15 13h00	15h45	Nível I Aprendizagem Nível II Aprendizagem Nível III Aprendizagem Nível IV Aperfeiçoamento
			Domingo 9h00 9h45 10h30 11h15 12h00		

Telefone: **214 143 246**
 E-mail: **plindavelha@oeirasviva.pt**
 Site: **www.oeirasviva.pt**

oeirasviva
 Dá ritmo à vida