



ÉPOCA 2018/2019  
HORÁRIO ADULTOS

	2ªFeira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
8:00-8:40	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	
8:45-9:25	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
9:30-10:10						Natação
11:00-11:40		Natação		Natação		
12:00-12:40						Hidroginástica
12:45-13:25		Hidroginástica		Hidroginástica		
13:00-13:40	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
		Natação		Natação		
15:00-15:40	Natação		Natação		Natação	
15:45-16:25	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	
16:30-17:10		Natação		Natação		
17:45-18:25		Hidroginástica		Hidroginástica		
18:00-18:40	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
18:30-19:10		AquaHiiT		AquaHiiT		
18:45-19:25	Natação		Hidroginástica		Natação	
19:15-19:55		Hidroginástica		Hidroginástica		
19:30-20:10	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	
20:15-20:55	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação	
21:00-21:40	Natação	Hidroginástica	Natação	Hidroginástica	Natação	



## ÉPOCA 2018 / 2019

### HORÁRIO ADULTOS AULAS FIXAS\*

Horas	2ªFeira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Mensalidade
11:00 - 11:40		Natação		Natação		1 x Semana – 15,50 €
13:00 - 13:40		Natação		Natação		
21:00 - 21:40	Natação	Natação		Natação	Natação	2 x Semana – 25,50 €

Horas	2ªFeira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Mensalidade
08:00 - 08:40	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	1 x Semana – 15,50 €
13:00 - 13:40	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	2 x Semana – 25,50 €

#### Notas:

\* Os preços apresentados são para aulas com horário fixo não sendo permitidas compensações;

\*\* Número de inscrições limitado a 10 utentes por horário;

\*\*\* Ser sócio do Aminata.



## ÉPOCA 2018/2019

### HORÁRIO CRIANÇAS + 6 ANOS

Horas	Sábado			
09:30 - 10:10	AMA	Aprendizagem	Aperfeiçoamento	
10:15 - 10:55	AMA	Aprendizagem		
11:00 - 11:40	AMA	Aprendizagem		
12:00 - 12:40	AMA	Aprendizagem	Aperfeiçoamento	Desafio
Horas	4ª feira			
18:05 - 18:45		Aprendizagem	Aperfeiçoamento	Desafio
18:50 - 19:30	AMA			
Horas	2ª/6ª feira			
16:35 - 17:15	AMA	Aprendizagem	Aperfeiçoamento	
17:20 - 18:00	AMA	Aprendizagem	Aperfeiçoamento	Desafio
18:05 - 18:45	AMA	Aprendizagem	Aperfeiçoamento	
18:50 - 19:30	AMA	Aprendizagem	Aperfeiçoamento	Desafio
Horas	3ª/5ª feira			
16:35 - 17:15	AMA	Aprendizagem	Aperfeiçoamento	
17:20 - 18:00	AMA	Aprendizagem	Aperfeiçoamento	Desafio
18:05 - 18:45	AMA	Aprendizagem	Aperfeiçoamento	
18:50 - 19:30	AMA	Aprendizagem	Aperfeiçoamento	Desafio



## ÉPOCA 2018/2019

### HORÁRIO CRIANÇAS - 6 ANOS

Horas	2ª e 6ª Feira	3ª e 5ª Feira	4ª Feira	Sábado	
09:00 - 09:30				AMA 3-5	Bebes
09:35 - 10:05					Bebes
10:15 - 10:45				AMA 3-5	Bebes
10:50 - 11:20				AMA 3-5	Bebes
11:25 - 11:55				AMA 3-5	Bebes
16:30 - 17:00	AMA 3-5	AMA 3-5			
17:05 - 17:35	AMA 3-5	AMA 3-5			
17:40 - 18:10	AMA 3-5	AMA 3-5			
18:00 - 18:30			AMA 3-5		
18:15 - 18:45	AMA 3-5	AMA 3-5			
18:30 - 19:00			AMA 3-5		
19:00 - 19:30			AMA 3-5		