

Complexo Aquático - Horários EMNS 2021-2022

Bebés				
18h30	19-36M	30 m	4ª - Feira	Joana Amante
9h00	19 - 36 M	30 m	Sábado	Patrícia Fagulha
9h30	19 - 36 M	30 m	Sábado	Patrícia Fagulha
10h00	6 - 18 M	30 m	Sábado	Patrícia Fagulha
10h30	6 - 18 M	30 m	Sábado	Patrícia Fagulha
11h00	19 - 36 M	30 m	Sábado	Patrícia Fagulha
11h30	19 - 36 M	30 m	Sábado	Patrícia Fagulha

3 Anos				
18h00	3 Anos	30 m	3ª e 6ª - Feira	Joana Amante
18h30	3 Anos	30 m	3ª e 6ª - Feira	Joana Amante
9h15	3 anos	30 m	Sábado	Rita Ribeiro
11h00	3 Anos	30 m	Sábado	Rita Ribeiro

Ama I				
17h30	Ama I	30 m	2ª e 5ª - Feira	Joana Amante
18h00	Ama I	30 m	2ª e 5ª - Feira	Joana Amante
18h30	Ama I	30 m	2ª e 5ª - Feira	Joana Amante
19h00	Ama I A	30 m	2ª e 5ª - Feira	Márcia Vilela
19h00	Ama I B	30 m	2ª e 5ª - Feira	Rita Ribeiro
17h30	Ama I	30 m	3ª e 6ª - Feira	Joana Amante
18H00	Ama I	30 m	3ª e 6ª - Feira	Márcia Vilela
19h00	Ama I	30 m	3ª e 6ª - Feira	Joana Amante
19h30	Ama I	30 m	3ª e 6ª - Feira	Joana Amante

17h30	Ama I	30 m	4ª-feira	Joana Amante
18h00	Ama I	30 m	4ª-feira	Joana Amante
18h30	Ama I	30 m	4ª-feira	Rita Ribeiro
19h00	Ama I	30 m	4ª-feira	Rita Ribeiro
19h30	Ama I	30 m	4ª-feira	Rita Ribeiro
9h00	Ama I	30 m	Sábado	João Calmeiro
9h45	Ama I	30 m	Sábado	Rita Ribeiro
10h15	Ama I	30 m	Sábado	Rita Ribeiro
11h30	Ama I	30 m	Sábado	Rita Ribeiro
12h00	Ama I	30 m	Sábado	Rita Ribeiro
15h00	Ama I	30 m	Sábado	Joana Amante
15h30	Ama I	30 m	Sábado	Joana Amante
16h00	Ama I	30 m	Sábado	Joana Amante

Ama II				
17h30	Ama II A	45 m	2ª e 5ª - Feira	João Dias
17h30	Ama II B	45 m	2ª e 5ª - Feira	Márcia Vilela
18h15	Ama II	45 m	2ª e 5ª - Feira	Rita Ribeiro
17h30	Ama II	45 m	3ª e 6ª - Feira	João Dias
18h30	Ama II	45 m	3ª e 6ª - Feira	Márcia Vilela
19h15	Ama II	45 m	3ª e 6ª - Feira	Rui Félix
17h30	Ama II	45 m	4ª-feira	João Calmeiro
18h15	Ama II	45 m	4ª-feira	João Calmeiro
19h00	Ama II A	45 m	4ª-feira	Joana Amante
19h00	Ama II B	45 m	4ª-feira	João Calmeiro
9h30	Ama II	45 m	Sábado	Márcia Vilela
11h00	Ama II	45 m	Sábado	Márcia Vilela
12h00	Ama II	45 m	Sábado	Patrícia Fagulha
15h00	Ama II	45 m	Sábado	João Dias
15h45	Ama II	45 m	Sábado	João Dias

Ama III				
17h45	Ama III	45 m	3ª e 6ª - Feira	João Calmeiro

4-6 Anos				
18h15	4-6 Anos	45 m	2ª e 5ª - Feira	Márcia Vilela
18h30	4-6 anos	45 m	3ª e 6ª - Feira	Rui Félix
10h15	4-6 Anos	45 m	Sábado	João Calmeiro

7-9 Nível I				
17h30	7 -9 I	45 m	2ª e 5ª - Feira	João Calmeiro
18h15	7 -9 I	45 m	2ª e 5ª - Feira	João Dias
18h30	7 -9 I	45 m	3ª e 6ª - Feira	João Calmeiro
19h15	7 -9 I	45 m	3ª e 6ª - Feira	Márcia Vilela
18h15	7 -9 I	45 m	4ª-feira	Márcia Vilela
9h30	7 -9 I	45 m	Sábado	João Dias
11h00	7 -9 I	45 m	Sábado	Márcia Vilela
12h00	7 -9 I	45 m	Sábado	João Calmeiro

7-9 Nível II				
17h45	7 -9 II	45 m	2ª e 5ª - Feira	Renato Rodrigues
18h30	7 -9 II	45 m	2ª e 5ª - Feira	João Calmeiro
18h30	7 -9 II	45 m	3ª e 6ª - Feira	Renato Rodrigues
19h15	7 -9 II	45 m	4ª-feira	Rui Gomes
9h30	7 -9 II	45 m	Sábado	João Calmeiro

10 -15 I				
18h30	10 -15 I	45 m	2ª e 5ª - Feira	João Calmeiro
17h45	10 -15 I	45 m	3ª e 6ª - Feira	Renato Rodrigues
19h15	10 -15 I	45 m	3ª e 6ª - Feira	Renato Rodrigues

17h45	10 -15 I	45 m	4ª-feira	Rui Gomes
19h15	10 -15 I	45 m	4ª-feira	Rui Gomes
9h30	10 -15 I	45 m	Sábado	João Calmeiro

10 -15 II

17h45	10 -15 II	45 m	3ª e 6ª - Feira	Renato Rodrigues
19h15	10 -15 II	45 m	3ª e 6ª - Feira	João Dias
17h45	10 -15 II	45 m	4ª-feira	Rui Gomes
10h15	10 -15 II	45 m	Sábado	João Dias

10 -15 III

19h15	10 -15 III	45 m	3ª e 6ª - Feira	João Dias
10h15	10 -15 III	45 m	Sábado	João Dias

10 -15 III/RA

19h15	10 -15 III/RA	45 m	3ª e 6ª - Feira	João Calmeiro
-------	---------------	------	-----------------	---------------

Natação Adaptada

11h45	Adaptada Adultos	45 m	Sábado	João Calmeiro
-------	------------------	------	--------	---------------

Treino Multifuncional

09h00	Treino Multifuncional	45m	2ª e 5ª - Feira	Márcia Vilela
-------	-----------------------	-----	-----------------	---------------

Hidro Sénior

10h00	Hidro Senior	45 m	2ª e 5ª - Feira	Márcia Vilela
10h45	Hidro Senior	45 m	2ª e 5ª - Feira	Márcia Vilela
11h30	Hidro Senior	45 m	2ª e 5ª - Feira	Patrícia Fagulha
11h30	Hidro Senior	45 m	3ª e 6ª - Feira	Joana Amante
10h00	Hidro Senior	45 m	4ª-feira	João Dias

10h45	Hidro Senior	45 m	4ª-feira	João Dias
11h30	Hidro Senior	45 m	4ª-feira	Joana Amante

Hidro Mix

8h00	Hidro Mix	45 m	2ª e 5ª - Feira	João Calmeiro
9h00	Hidro Mix	45 m	2ª e 5ª - Feira	João Calmeiro
19h15	Hidro Mix	45 m	2ª e 5ª - Feira	João Dias

Hidro Power

20h00	Hidro Power	45 m	2ª e 5ª - Feira	João Dias
-------	-------------	------	-----------------	-----------

DeepWater

19h15	DeepWater	45 m	2ª e 5ª - Feira	Joana Amante
-------	-----------	------	-----------------	--------------

AquaFloat

13h15	AquaFloat	45 m	2ª e 5ª - Feira	Joana Amante
-------	-----------	------	-----------------	--------------

Maiores 15

16h45	Maiores 15	45 m	2ª e 5ª - Feira	João Calmeiro
-------	------------	------	-----------------	---------------

Aperfeiçoamento

19h15	Aperfeiçoamento	45 m	2ª e 5ª - Feira	João Calmeiro
20h00	Aperfeiçoamento	46 m	4ª - Feira	João Calmeiro

Manutenção

19h15	Manutenção	45 m	2ª e 5ª - Feira	João Calmeiro
20h00	Manutenção	45 m	4ª - Feira	João Calmeiro

Nat Artística - Nível I

19h15/12h00	Natação Artística I	60 m	4ª e Sábado	Márcia Vilela
-------------	---------------------	------	-------------	---------------

Nat Artística - Nível II				
20h00	Natação Artística II	60/90 m	2ª, 4ª e 5ª - Feira	Márcia Vilela

Polo Aquático Sub 12/14				
18h15	Polo Aquático Sub 12/14	60 m	4ª e Sábado	Márcia Vilela

Polo Aquático Sub 18/SE				
20h00/11h00	Polo Aquático Sub 18/SE	60/90 m	3ª, 6ª - Feira e Sáb	Márcia Vilela

Treino Avançado Júnior				
18h45	Treino Avançado Júnior	60 m	2ª e 5ª - Feira	Renato Rodrigues

Treino Avançado - Cadetes				
18h30	Treino Avançado Cadetes	60 m	2ª, 4ª e 6ª - Feira	Renato Rodrigues

Treino Avançado - Inf/Juv/ABS				
19h30/20h00	Treino Av. Complexo AQ.	90/120 m	2ª e 5ª; 3ª e 6ª-F	Renato Rodrigues
16h30/18h30/9h00	Treino Av. Sacapeito	90/120 m	4ª-Feira e Sábado	Renato Rodrigues

Aquafísio				
13h15	Reabilitação Aquática	45m	2ª e 5ª - Feira	Lina Sousa
14h30	Fisioterapia Aq. Ind.	45m	2ª e 5ª - Feira	Lina Sousa
15h15	Fisioterapia Aquática SE	45 m	2ª, 4ª e 5ª - Feira	Lina Sousa
16h00	Fisioterapia Aquática SE	45 m	2ª e 5ª - Feira	Lina Sousa
16h45	Fisioterapia Aq. Ind.	45 m	2ª e 5ª - Feira	Lina Sousa
14h30	Fisioterapia Aquática SE	45 m	3ª e 6ª - Feira	Lina Sousa
15h15	Fisioterapia Aquática SE	45 m	3ª e 6ª - Feira	Lina Sousa
16h00	Fisioterapia Aquática SE	45 m	3ª e 6ª - Feira	Lina Sousa
16h45	Fisioterapia Aquática	45 m	3ª e 6ª - Feira	Lina Sousa

20h00	Fisioterapia Aquática	45 m	3ª e 6ª - Feira	Lina Sousa
20h45	Fisioterapia Aquática	45 m	3ª e 6ª - Feira	Lina Sousa
16h00	Fisioterapia Aquática SE	45 m	4ª - Feira	Lina Sousa
17h30	Fisioterapia Aq. Ind.	45 m	4ª - Feira	Lina Sousa
19h00	Fisioterapia Aq. Ind.	45 m	4ª - Feira	Lina Sousa
19h45	Fisioterapia Aquática	45 m	4ª - Feira	Lina Sousa
20h30	Fisioterapia Aquática	45 m	4ª - Feira	Lina Sousa

Pilates Clínico

17h45	Pilates Clínico	45m	2ª e 5ª - Feira	Lina Sousa
18h30	Pilates Clínico	45m	2ª e 5ª - Feira	Lina Sousa
19h15	Pilates Clínico	45m	2ª e 5ª - Feira	Lina Sousa
18h15	Pilates Clínico	45m	3ª e 6ª - Feira	Lina Sousa
19h00	Pilates Clínico	45m	3ª e 6ª - Feira	Lina Sousa
18h00	Pilates Clínico	45m	4ª - Feira	Cláudia Patrocínio
18h45	Pilates Clínico	45m	4ª - Feira	Cláudia Patrocínio

