



INSCRIÇÕES: a partir de 1 de setembro

INÍCIO DAS AULAS: 15 de setembro

ESCOLA NATAÇÃO						
HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
09h00-09h40						NÍVEL 0 1
						NÍVEL I 8
						NÍVEL I 13
09h40-10h20						NÍVEL 0 2
						NÍVEL I 14
						NÍVEL II 8
10h20-11h00						NÍVEL I 10
						NÍVEL II 5
						NÍVEL III 3
11h00-11h40						NÍVEL I 11
						NÍVEL III 4
11h40-12h20						NÍVEL I 12
						NÍVEL II 6
17h40-18h20	NÍVEL I 1	NÍVEL I 3	NÍVEL I 1	NÍVEL I 3		
	NÍVEL I 2	NÍVEL IV 1	NÍVEL I 2	NÍVEL IV 1		
18h20-19h00	NÍVEL I 4	NÍVEL I 6	NÍVEL I 4	NÍVEL I 6	NÍVEL II 2	
	NÍVEL I 5	NÍVEL II 1	NÍVEL II 2	NÍVEL II 1		
	NÍVEL III 1	NÍVEL III 2	NÍVEL III 1	NÍVEL III 2		
19h00-19h40	NÍVEL II 4	NÍVEL I 7	NÍVEL II 4	NÍVEL I 7		
	NÍVEL IV 2	NÍVEL II 3		NÍVEL II 3		
		NÍVEL II 7		NÍVEL II 7		
19h40-20h20		ADULTOS 1		ADULTOS 1		

ESCOLA DE TÊNIS						
HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
18h00-19h00	MINI-TÊNIS	TÊNIS ADULTOS VI	MINI-TÊNIS	TÊNIS ADULTOS VI		
	TÊNIS ADULTOS I	TÊNIS INICIAÇÃO	TÊNIS ADULTOS I	TÊNIS INICIAÇÃO		
19h00-20h00	TÊNIS ADULTOS II + V	TÊNIS ADULTOS II + IV	TÊNIS ADULTOS II + V	TÊNIS ADULTOS II + IV		

MINI-TÊNIS 4 - 6 ANOS / TÊNIS I INICIAÇÃO 7 - 12 ANOS / TÊNIS ADULTOS +18 ANOS



FITNESS AQUÁTICO

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
08h20-09h00		HIDROGINÁSTICA 1		HIDROGINÁSTICA 1		
09h00-09h40	HIDROGINÁSTICA 2	HIDROGINÁSTICA 3	HIDROGINÁSTICA 2	HIDROGINÁSTICA 3	HIDROGINÁSTICA 2	
09h40-10h20	HIDROGINÁSTICA 4	HIDROGINÁSTICA 5	HIDROGINÁSTICA 4	HIDROGINÁSTICA 5	HIDROGINÁSTICA 4	
10h20-11h00	HIDROGINÁSTICA 6		HIDROGINÁSTICA 6		HIDROGINÁSTICA 6	
11h00-11h40	HIDROGINÁSTICA 7	HIDROGINÁSTICA 8		HIDROGINÁSTICA 7	HIDROGINÁSTICA 8	HIDROGINÁSTICA 16
11h40-12h20	HIDROGINÁSTICA 9	HIDROGINÁSTICA 10	HIDROGINÁSTICA 9	HIDROGINÁSTICA 10	HIDROGINÁSTICA 9	
17h40-18h20	HIDROGINÁSTICA 11	HIDROGINÁSTICA 12	HIDROGINÁSTICA 11	HIDROGINÁSTICA 12	HIDROGINÁSTICA 11	
18h20-19h00		HIDROGINÁSTICA 13		HIDROGINÁSTICA 13		
19h00-19h40	HIDROGINÁSTICA 14		HIDROGINÁSTICA 14		HIDROGINÁSTICA 14	
19h40-20h20		HIDROGINÁSTICA 15		HIDROGINÁSTICA 15		



INFORMAÇÕES/ INSCRIÇÕES:

Complexo Desportivo de Alvor

Telf.: 282 248 570 Email: cdalvor@cm-portimao.pt

Horário Secretaria: 2ª a 6ª Feira: 8h00 às 19h00