

# HORÁRIOS

## Ano Letivo 2023/2024



VIVER EM MOVIMENTO

|               | SEGUNDA         | TERÇA           | QUARTA             | QUINTA  | SEXTA           | SÁBADO   |                    |                  |                  |                 |
|---------------|-----------------|-----------------|--------------------|---------|-----------------|----------|--------------------|------------------|------------------|-----------------|
| 8H30          |                 | VM HC 1         | VM H 5             | VM HC 6 | VM H 10         | VM HC 9  | VM H 16            | VM HC 13         | VM H 23          |                 |
| 9H15          |                 | VM NA 2         | VM H 6             | VM H 11 |                 | VM NA 7  | VM H 17            | VM NA 10         | VM H 24          | VM HBAL 5 (30') |
| 10H00         |                 | VM AA1          | VM HC 2            |         | VM DEEP 2       | VM AA 2  | VM HC 10           |                  | VM DEEP 5        |                 |
| 10H45         |                 | VM NA 3         | VM H 7             | VM H 12 |                 | VM NA 8  | VM H 18            | VM H 25          |                  |                 |
| 11H30         |                 | VM H 29         | VM HC 3            | VM H 13 | VM HC 7         | VM HC 11 | VM H 30            | VM HFUNC 2 (30') | VM H 26          |                 |
| 12H00 / 12H15 |                 |                 | VM HDEEP 1         | VM NA 5 | VM BIKE I 1     |          | VM HDEEP 4         | VM HC 14         | VM NA 11         | VM H 31         |
| 12H45 / 13H00 | VM H 1          | VM DEEP 1 (30') | VM BIKE II 1 (30') |         | VM H 14         |          | VM H 19            | VM BIKE I 2      | VM HDEEP 2 (30') |                 |
| 13H30         | VM HPOW 1 (30') |                 | VM HFUNC 1 (30')   |         | VM HBAL 2 (30') |          | VM BIKE II 2 (30') | VM HPOW 2 (30')  |                  |                 |
| 14H00/14H15   | VM HBAL 1 (30') | VM H 2          | VM H 8             |         | VM DEEP 3       | VM H20   | VM HBAL 3 (30')    | VM H 27          |                  |                 |
| 14H45         | VM H 3          | VM NB 1         | VM NA 4            |         | VM H 15         | VM NB 2  | VM H 21            | VM HC 12         | VM NA 12         | VM HBAL 4 (30') |
| 15H30         | VM NA 1         | VM H 4          | VM HC 4            | VM H 9  | VM NA 6         | VM HC 8  | VM NA 9            | VM H 22          | VM HC 15         | VM H 28         |
| 16H15 / 16H30 |                 |                 | VM HC 5            |         |                 |          |                    | VM HC 16         |                  | VM H 32         |
| 17H00 / 17H15 |                 |                 |                    |         |                 |          |                    |                  |                  |                 |
| 17H45         |                 |                 |                    |         |                 |          |                    |                  |                  |                 |

H - Hidroginástica  
HBal - HidroBalance

N - Natação  
HFunc - HidroFuncional

HC- HidroCinesio

AA - Atividades Aquáticas  
HPow - HidroPower

HBike- HidroBike

HDeep - HidroDeep

Turmas para abrir a 1 de Setembro

Turmas para abrir quando se justificar