

PISCINAS – 2021

HORÁRIO	Segunda-Feira				Terça-Feira				Quarta-Feira				Quinta-Feira				Sexta-Feira				Sábado			Domingo				
	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA		P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA		P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA		P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA		P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA		P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA					
07:00 - 08:00																												
08:00 - 09:00							AI 6 AAM 6								AI 6 AAM 6													
09:00 - 10:00							9:00 40'								9:00 40'						CFI 5					CFI 9		
10:00 - 11:00							AI 2 AAM 2								AI 2 AAM 2						9:00 55'					9:30 55'		
11:00 - 12:00							9:45 40'								9:45 40'						CFI 6					CI 3		
12:00 - 13:00																					10:00 55'					CFI 7		
13:00 - 14:00																										CI 4		
14:00 - 15:00																										CA 5		
15:00 - 16:00			AI 7 AAM 7												AI 7 AAM 7											CI 3		
16:00 - 17:00			15:30 40'												15:30 40'											CFI 8		
17:00 - 18:00																										CFI 9		
18:00 - 18:40			CI 1				CFA 2				CI 2				CFA 2											CFI 3		
18:45 - 19:25			18:00 40'				18:00 40'				18:00 40'				18:00 40'											CFI 3		
19:30 - 20:10	CFI 1		AI 5 AAM 5	PC 1			CFA 1	CA 2	CI 5	CFI 1	CC 1	AI 5 AAM 5	PC 1		CFA 1	CA 2			CI 5	CC 1	PC 1						CFI 3	
20:15 - 20:55	18:45 40'		18:30 40'	18:30 60'			18:45 40'	18:45 40'	18:45 40'	18:45 40'	18:45 40'	18:30 40'	18:30 60'		18:45 40'	18:45 40'			18:45 40'	18:45 40'	18:30 60'	18:30 60'				CFI 3		
21:00 - 22:00			CA 1	AI 1 AAM 1	PC CDPP	CFI 2			AI 3 AAM 3	PC 2	CFI 4			CA 1	AI 1 AAM 1	PC CDPP	CFI 2			AI 3 AAM 3	PC 2	CFI 4						CFI 3
22:00 - 23:00			19:30 40'	19:30 40'	19:30 40'	19:30 40'			19:30 40'	19:30 60'	19:30 40'			19:30 40'	19:30 40'	19:30 40'	19:30 40'			19:30 40'	19:30 60'	19:30 40'						CFI 3

FOR ME

CR - CRIANÇAS RECREAÇÃO AQUÁTICA (6M/4A)
CFI - CRIANÇA FAMILIARIZAÇÃO INICIAL LÚDICA (5A/8A)
CFA - CRIANÇAS FAMILIARIZAÇÃO AQUÁTICA (5A/10A)
CI - CRIANÇAS INICIAÇÃO TÉCNICA (6A/12A)
CA - CRIANÇAS APERFEIÇOAMENTO TÉCNICA (6A/12A)
CC - CRIANÇAS CONSOLIDAÇÃO TÉCNICA (6A/12A)

AI - ADULTOS INICIAÇÃO
AAM - ADULTOS APERFEIÇOAMENTO/MANUTENÇÃO
HG - HIDROGINÁSTICA
HT - HIDROTERAPIA
HS - HIDRO SENIOR
P Comp - CRIANÇAS PRÉ-COMPETIÇÃO

FORFREE / THREE / DUO

HB - HIDROBIKE
NL - NATAÇÃO LIVRE

