

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		P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA					
07:00 - 08:00																																
08:00 - 09:00		HS 8:00 50'					AI 6 AAM 6 9:00 40'			HS 8:00 50'					AI 6 AAM 6 9:00 40'			HS 8:00 50'														
09:00 - 10:00						HG 1 9:00 40'	AI 2 AAM 2 9:45 40'			HG 13 9:00 40'				HG 1 9:00 40'	AI 2 AAM 2 9:45 40'			HG 13 9:00 40'			CFI 5 9:00 55'	CR 3 9:45 40'										
10:00 - 11:00		HS 10:00 50'				HG 12 10:00 40'				HG 5 10:00 40'				HG 12 10:00 40'				HG 5 10:00 40'			CFI 6 10:00 55'	CR 4 10:30 40'	CI 3 10:00 55'									
11:00 - 12:00						HT 1 11:00 40'								HT 1 11:00 40'								CR 6 11:15 40'	CFA 3 11:00 55'	CA3 11:00 55'	CI 6 11:00 55'							
12:00 - 13:00						HG 2 12:00 40'				HG 6 12:00 40'				HG 2 12:00 40'				HG 6 12:00 40'					CFA 4 12:00 55'									
13:00 - 14:00																																
14:00 - 15:00																																
15:00 - 16:00			AI 7 AAM 7 15:30 40'			HT 2 15:30 40'				HG 10 15:15 40'				HT 2 15:30 40'	AI 7 AAM 7 15:30 40'			HG 10 15:15 40'			CFI 9 15:00 55'	CR 5 15:15 40'										
16:00 - 17:00						HG 3 16:45 40'				HG 7 16:15 40'				HG 3 16:45 40'				HG 7 16:15 40'			CFI 7 16:00 55'		CI 4 16:00 55'	CA 5 16:00 55'								
17:00 - 18:00																					CFI 8 17:00 55'	CR 7 17:00 40'	CFA 5 17:00 55'									
18:00 - 18:40			CI 1 18:00 40'		CFA 2 18:00 40'	HG 4 18:00 40'	CI 2 18:00 40'		CFI 3 18:00 40'	CR 2 18:00 40'	CI 1 18:00 40'		CFA 2 18:00 40'	HG 4 18:00 40'	CI 2 18:00 40'		CFI 3 18:00 40'	CR 2 18:00 40'														
18:45 - 19:25	CFI 1 18:45 40'		AI 5 AAM 5 18:30 40'	PC 1 18:30 60'	CR 1 18:45 40'	CFA 1 18:45 40'	CA 2 18:45 40'	CI 5 18:45 40'	CFI 1 18:45 40'	HG 8 18:45 40'	CC 1 18:45 40'	AI 5 AAM 5 18:30 40'	PC 1 18:30 60'	CR 1 18:45 40'	CFA 1 18:45 40'	CA 2 18:45 40'	CI 5 18:45 40'	HG 8 18:45 40'		CC 1 18:45 40'	PC 1 18:30 60'											
19:30 - 20:10			CA 1 19:30 40'	AI 1 AAM 1 19:30 40'	PC CDPP 19:30 40'	CFI 2 19:30 40'	Hbike 19:30 40'	Master 19:30 40'	AI 3 AAM 3 19:30 40'	PC 2 19:30 60'	CFI 4 19:30 40'		CA 1 19:30 40'	AI 1 AAM 1 19:30 40'	PC CDPP 19:30 40'	CFI 2 19:30 40'	AI 3 AAM 3 19:30 40'	PC 2 19:30 60'	CFI 4 19:30 40'	Master 19:30 40'	PC CDPP 19:30 40'	PC 2 19:30 60'										
20:15 - 20:55										HG 9 20:00 40'								HG 9 20:00 40'														
21:00 - 22:00																																
22:00 - 23:00																																

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 SÊNIOR
P Comp - CRIANÇAS PRÉ-COMPETIÇÃO

FORFREE / THREE / DUO / ONE

HB - HIDROBIKE
NL - NATAÇÃO LIVRE

