PISCINAS - 01 DE SETEMBRO 2021 - 30 DE JUNHO 2022

HORÁRIO	Segunda-Feira																Terça-Feira															
	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA														P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA													
			1	2	3	4	5	6	7	8									1	2	3	4	5	6	7	8						
07:00 - 08:00																																
08:00 - 09:00																																
09:00 - 09:40																		HG 1						AIM 1								
09:45 - 10:30																		HG 2						AIM 2								
10:30 - 11:10																																
11:15 - 11:55																		HT 1														
12:00 - 13:00																		HG 4														
13:00 - 15:00																																
15:00 - 15:40																																
15:45 - 16:25																		HT 3						AIM 3								
16:30 - 17:10																		HG 9														
17:15 - 17:55																																
18:00 - 18:40	CFI 1	CR 11	CFA 1				AIM 4										CFI 4	HG 12	CFA 4 CI 4														
18:45 - 19.25	CFI 2	CR 12	CFA 2 CI 2				PCOMP 1										CFI 5	CR 1	CFA 5 CI 5		CA 2		AIM 6										
19.30 - 20.10	CFI 3		CFA 3 CI 3		CA 1		AIM 5										CFI 6	HG 13			PCOM P2		AIM 7										
20:15 - 20:55																		HBIKE						AIM 8								
21:00 - 22:00																																

HORÁRIO	Quarta-Feira																Quinta-Feira															
	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA														P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA													
			1	2	3	4	5	6	7	8									1	2	3	4	5	6	7	8						
07:00 - 08:00																																
08:00 - 09:00																																
09:00 - 09:40		HG 5							AIM 1									HG 1							AIM 1							
09:45 - 10:30		HT 2							AIM 2									HG 2							AIM 2							
10:30 - 11:10		HG 6																														
11:15 - 11:55																		HT 1														
12:00 - 13:00		HG 8																HG 4														
13:00 - 15:00																																
15:00 - 15:40																																
15:45 - 16:25		HG 10							AIM 3									HT 3							AIM 3							
16:30 - 17:10		HG 11																HG 9														
17:15 - 17:55																																
18:00 - 18:40	CFI 1	CR 2	CFA 1				AIM 4										CFI 4	HG 12	CFA 4 CI 4														
18:45 - 19.25	CFI 02	CR 3	CFA 2 CI 2		CC 1		PCOMP 1										CFI 5	CR 1	CFA 5 CI 5		CA 2		AIM 6										
19.30 - 20.10	CFI 03	HT 4	CFA 3 CI 3		CA 1		AIM 5										CFI 6	HG 13			PCOM P2		AIM 7										
20:15 - 20:55		HG 15							AIM 8									HBIKE							AIM 8							
21:00 - 22:00																																

HORÁRIO	Sexta-Feira																Sábado															
	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA														P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA													
			1	2	3	4	5	6	7	8									1	2	3	4	5	6	7	8						
07:00 - 08:00																																
08:00 - 09:00																																
09:00 - 09:40		HG 5															CFI 07	CR 4 9.00	CFA 6														
09:45 - 10:30		HT 2															CFI 08	CR 5 9.45	CFA 7 CI 6						CA 3							
10:30 - 11:10		HG 6															CFI 09	CR 6 10.30	CFA 8 CI 7													
11:15 - 11:55																	CFI 10	CR 7 11.15														
12:00 - 13:00		HG 8																														
13:00 - 15:00																																
15:00 - 15:40																	CFI 11	CR 8 15.30														
15:45 - 16:25		HG 10															CFI 12	CR 9 16.15	CFA 9 CI 8						CA 4							
16:30 - 17:10		HG 11															CFI 13	CR 10 17.00	CFA 10 CI 9													
17:15 - 17:55																																
18:00 - 18:40	CFI 14	CR 2																														
18:45 - 19.25		CR 3	CC 1				PCOMP 1																									
19.30 - 20.10		HG 14					PCOMP 2																									
20:15 - 20:55		HG 15																														
21:00 - 22:00																																

HORÁRIO	Domingo									
	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA							
			1	2	7	8				
07:00 - 08:00										
08:00 - 09:00										
09:00 - 09:40										
09:45 - 10:30										
10:30 - 11:10										
11:15 - 11:55										
12:00 - 13:00										
13:00 - 15:00										
15:00 - 15:40										
15:45 - 16:25										
16:30 - 17:10										
17:15 - 17:55										
18:00 - 18:40										
18:45 - 19.25										
19.30 - 20.10										
20:15 - 20:55										
21:00 - 22:00										

FOR ME

- CR - CRIANÇAS RECREAÇÃO AQUÁTICA (6M/5A)
- CR - CRIANÇAS RECREAÇÃO AQUÁTICA (6M/5A)
- CFI - CRIANÇA FAMILIARIZAÇÃO INICIAL LÚDICA (6A/12A)
- CFA - CRIANÇAS FAMILIARIZAÇÃO AQUÁTICA (6A/12A)
- CI - CRIANÇAS INICIAÇÃO TÉCNICA (6A/12A)
- CA - CRIANÇAS APERFEIÇOAMENTO TÉCNICA (8A/16A)
- AIM - ADULTOS INICIAÇÃO/MANUTENÇÃO
- HG - HIDROGINÁSTICA
- HT - HIDROTERAPIA
- HS - HIDRO SENIOR
- P Comp - CRIANÇAS PRÉ-COMPETIÇÃO

FORFREE / THREE / DUO

- HB - HIDROBIKE
- NL - NATAÇÃO LIVRE

FORCife
GINÁSIO · PISCINAS