PISCINAS - 01 DE SETEMBRO 2021 - 30 DE JUNHO 2022

Segunda-Feira

HORÁRIO	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA 1	2	3	4	5	6	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	CFI 1		CFA 1					AIM 4		
18:45 - 19.25	CFI 2		CFA 2 / CI 2					PCOMP 1		
19.30 - 20.10	CFI 3		CFA 3 / CI 3			CA 1		AIM 5		
20:15 - 20:55										
21:00 - 22:00										

Terça-Feira

HORÁRIO	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA 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 4	HG 12	CFA 4 / CI 4							
18:45 - 19.25	CFI 5	CR 1	CFA 5 / CI 5			CA 2		AIM 6		
19.30 - 20.10	CFI 6	HG 13				PCOM P2		AIM 7		
20:15 - 20:55		HBIKE						AIM 8		
21:00 - 22:00										

Quarta-Feira

HORÁRIO	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA 1	2	3	4	5	6	7	8
07:00 - 08:00										
08:00 - 09:00										
09:00 - 09:40		HG 5								
09:45 - 10:30		HT 2								
10:30 - 11:10		HG 6								
11:15 - 11:55										
12:00 - 13:00		HG 8								
13:00 - 15:00										
15:00 - 15:40										
15:45 - 16:25		HG 10								
16:30 - 17:10		HG 11								
17:15 - 17:55										
18:00 - 18:40	CFI 1	CR 2	CFA 1					AIM 4		
18:45 - 19.25	CFI 02	CR 3	CFA 2 / CI 2			CC 1		PCOMP 1		
19.30 - 20.10	CFI 03	HG 14	CFA 3 / CI 3			CA 1		AIM 5		
20:15 - 20:55		HG 15								
21:00 - 22:00										

Quinta-Feira

HORÁRIO	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA 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 4	HG 12	CFA 4 / CI 4							
18:45 - 19.25	CFI 5	CR 1	CFA 5 / CI 5			CA 2		AIM 6		
19.30 - 20.10	CFI 6	HG 13				PCOM P2		AIM 7		
20:15 - 20:55		HBIKE						AIM 8		
21:00 - 22:00										

Sexta-Feira

HORÁRIO	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA 1	2	3	4	5	6	7	8
07:00 - 08:00										
08:00 - 09:00										
09:00 - 09:40		HG 5								
09:45 - 10:30		HT 2								
10:30 - 11:10		HG 6								
11:15 - 11:55										
12:00 - 13:00		HG 8								
13:00 - 15:00										
15:00 - 15:40										
15:45 - 16:25		HG 10								
16:30 - 17:10		HG 11								
17:15 - 17:55										
18:00 - 18:40		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										

Sábado

HORÁRIO	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA 1	2	3	4	5	6	7	8
07:00 - 08:00										
08:00 - 09:00										
09.00 - 09.55	CFI 07	CR 4 9.00	CFA 6							
10.00 - 10.55	CFI 08	CR 5 9.45	CFA 7 / CI 6					CA 3		
11.00 - 11.55	CFI 09	CR 6 10.30	CFA 8 / CI 7							
12.00 - 12.55	CFI 10	CR 7 11.15								
13.00 - 13.55										
14.00 - 14.55										
15.00 - 15.55	CFI 11	CR 8 15.30								
16.00 - 16.55	CFI 12	CR 9 16.15	CFA 9 / CI 8					CA 4		
17.00 - 17.55	CFI 13	CR 10 17.00	CFA 10 / CI 9							
18.00 - 18.55										
19.00 - 19.55										
20.00 - 20.55										
21.00 - 21.55										

Domingo

P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA 1	2	7	8

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

FORLife GINÁSIO · PISCINAS