

Horários dos serviços desportivos 2019/2020 - CM Gouveia

2ª			3ª			4ª			5ª			6ª		
Tq. Peq.	Tq. 25m	Ext.	Tq. Peq.	Tq. 25m	Ext.	Tq. Peq.	Tq. 25m	Ext.	Tq. Peq.	Tq. 25m	Ext.	Tq. Peq.	Tq. 25m	Ext.
Hsen. T3			Hidro T1			Hsen. T3						Hidro T1		
9h15			9h15			9h15			Natação Pre-escolar			9h15		
		Gin. Prev. T1	Hsen. T1					Gin. Prev. T1				Hsen. T1		
		10h00	10h00					10h00	9h30			10h00		
Hsen. T2			Hsen. T4			Hsen. T2			Hsen. T1			Hsen. T4		Gin. Prev. Centro de saúde
10h45			10h45			10h45			10h45			10h45		10h30
Hidro Univ. Senior			Apr. Ad.			Nat. Ensino especial			Apr. Ad.		Gin. Prev. GAF	Nat. Ensino especial		Gin. Prev. Centro de saúde
11h30			11h30			11h30			11h30		11h30	11h30		11h15
			Hsen. T5									Hsen. T5		
			15h00									15h00		
AEC nat			AEC nat			AEC nat			AMA 1		Gin. Prev. Univ. Senior	Lagarin		
16h00			16h00			16h00			16h00		15h30	16h00		
AMA 2 T1			AMA 1			Jl Gouv			AMA 2 T1			AMA 1		
16h45			16h45			16h45			16h45			16h45		
Apr. 1 T1	Aperf.		Hidro T4	Aperf.		AMA 2 T3	AMA 2 T3		Apr. 1 T1	Aperf.		AMA 2 T3	AMA 2 T3	
17h45	17h45		17h45	17h45		17h45	17h45		17h45	17h45		17h45	17h45	
Hidro T2			Apr. 1 T2			Hidro T2			Hidro T2			Apr. 1 T2		
18h30			18h30			18h30			18h30			18h30		
AMA ad.			Apr. Ad.			Aperf. Ad	Apr. Ad.		AMA ad.			Apr. Ad.		
19h20			19h20			19h20	19h20		19h20			19h20		
Hidro T3			Hidro T3			Hidro T3			Hidro T3			Aperf. Ad		
20h10			20h10			20h10			20h10			20h10		

Hidro - Hidroginástica
Hsen - Hidrosénior
Gin Prev - Ginástica Preventiva

AMA 1 - Natação crianças nível 1
AMA 2 - Natação crianças nível 2
Aprendizagem - Natação crianças nível 3

Aperfeiçoamento - Natação crianças nível 4 e 5

AMA Ad - Natação adultos nível 1
Apr. Ad. - Natação adultos nível 2
Aperf. Ad - Natação adultos nível 3

Psicomotricidade

Natação destinada às AEC

Cadeira de Ed. Física na Universidade Sénior

Ginástica no GAF direcionada à Saúde mental

Aulas de natação a instituições

Nat. Ensino especial AEG

Natação destinada ao ensino pré primário