



TEMPO LIVRE GUIMARÃES

# Aulas de Natação

## Piscinas de Brito

### Segunda-Feira

<b>A0, A1</b> 🏊 Manhã 09:00-09:45 🏊 Tarde 14:15-15:00 🏊 Noite 19:30-20:15 20:15-21:00	<b>A2, A3</b> 🏊 Manhã 09:00-09:45 🏊 Tarde 14:15-15:00 🏊 Noite 19:30-20:15 20:15-21:00	<b>B0</b> 🏊 Tarde 17:30-18:00	<b>B1</b> 🏊 Noite 18:00-18:30 18:30-19:00 19:00-19:30	<b>C0, C1</b> 🏊 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 19:30-20:15	<b>C1+, C2, C3</b> 🏊 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30
--	--	-------------------------------------	---	---	---

### Quinta-Feira

<b>A0, A1</b> 🏊 Tarde 14:15-15:00 🏊 Noite 19:30-20:15 20:15-21:00	<b>A2, A3</b> 🏊 Tarde 14:15-15:00 🏊 Noite 19:30-20:15 20:15-21:00	<b>B0</b> Sem Aulas	<b>B1</b> 🏊 Noite 18:00-18:30 18:30-19:00 19:00-19:30	<b>C0, C1</b> 🏊 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 19:30-20:15	<b>C1+, C2, C3</b> 🏊 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30
--	--	------------------------	---	---	---

### Terça-Feira

<b>A0, A1</b> 🏊 Manhã 09:00-09:45 09:45-10:30 🏊 Noite 19:30-20:15	<b>A2, A3</b> 🏊 Manhã 09:00-09:45 09:45-10:30 🏊 Noite 19:30-20:15	<b>B0</b> Sem Aulas	<b>B1</b> 🏊 Tarde 17:30-18:00 🏊 Noite 18:00-18:30	<b>C0, C1</b> 🏊 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30	<b>C1+, C2, C3</b> 🏊 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30
--	--	------------------------	---	--	---

### Sexta-Feira

<b>A0, A1</b> 🏊 Manhã 09:00-09:45 09:45-10:30 🏊 Noite 19:30-20:15	<b>A2, A3</b> 🏊 Manhã 09:00-09:45 09:45-10:30 🏊 Noite 19:30-20:15	<b>B0</b> 🏊 Noite 18:00-18:30	<b>B1</b> 🏊 Noite 18:00-18:30	<b>C0, C1</b> 🏊 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30	<b>C1+, C2, C3</b> 🏊 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30
--	--	-------------------------------------	-------------------------------------	--	---

### Quarta-Feira

<b>A0, A1</b> 🏊 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 19:30-20:15	<b>A2, A3</b> 🏊 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 19:30-20:15	<b>B0</b> 🏊 Tarde 17:30-18:00 🏊 Noite 18:00-18:30	<b>B1</b> 🏊 Noite 18:00-18:30	<b>C0, C1</b> 🏊 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30	<b>C1+, C2, C3</b> 🏊 Noite 18:45-19:30
---	---	---	-------------------------------------	--	--

### Sábado

<b>A0, A1</b> 🏊 Manhã 09:30-10:15 11:00-11:45	<b>A2, A3</b> 🏊 Manhã 09:30-10:15 11:00-11:45	<b>B0</b> 🏊 Manhã 09:00-09:30 10:30-11:00 11:30-12:00	<b>B1</b> 🏊 Manhã 09:00-09:30 09:30-10:00 10:00-10:30 11:00-11:30	<b>C0, C1</b> 🏊 Manhã 09:30-10:00 10:15-10:45 11:00-11:30 11:45-12:15	<b>C1+, C2, C3</b> 🏊 Manhã 10:15-10:45 11:45-12:15
--	--	---	--	--	---



Mais informações sobre as aulas em: [www.tempolive.pt](http://www.tempolive.pt)

# Aulas de Hidro

## Piscinas de Brito

### Segunda-Feira

#### Hidroginástica

☀ Manhã  
08:15-09:00  
09:00-09:45  
09:45-10:30  
10:30-11:15

🌞 Tarde  
12:00-12:45  
14:30-15:15  
17:15-18:00

🌙 Noite  
19:30-20:15  
20:15-21:00

#### Hidroterapia

🌞 Tarde  
16:00-16:45

### Terça-Feira

#### Hidroginástica

☀ Manhã  
08:15-09:00  
09:00-09:45  
09:45-10:30

🌞 Tarde  
14:00-14:45  
17:15-18:00

🌙 Noite  
18:45-19:30  
19:30-20:15

#### Hidroterapia

Sem Aulas

### Quarta-Feira

#### Hidroginástica

☀ Manhã  
08:15-09:00  
09:00-09:45  
09:45-10:30

🌞 Tarde  
17:15-18:00

🌙 Noite  
19:30-20:15

#### Hidroterapia

☀ Manhã  
11:15-12:00

### Quinta-Feira

#### Hidroginástica

☀ Manhã  
08:15-09:00  
09:00-09:45  
09:45-10:30  
10:30-11:15

🌞 Tarde  
12:00-12:45  
14:30-15:15  
17:15-18:00

🌙 Noite  
19:30-20:15  
20:15-21:00

#### Hidroterapia

🌞 Tarde  
16:00-16:45

### Sexta-Feira

#### Hidroginástica

☀ Manhã  
08:15-09:00  
09:00-09:45  
09:45-10:30

🌞 Tarde  
14:00-14:30  
17:15-18:00

🌙 Noite  
18:45-19:15  
19:30-20:15

#### Hidroterapia

🌞 Tarde  
15:45-16:30

### Sábado

#### Hidroginástica

☀ Manhã  
08:45-09:30

#### Hidroterapia

Sem Aulas



# Aulas de Fitness

Piscinas de Brito

## Pilates

**Segunda-Feira**  
09:00-09:45  
12:45-13:30

**Terça-Feira**  
09:00-09:45  
18:00-18:45  
18:45-19:30

**Quarta-Feira**  
09:45-10:30

**Quinta-Feira**  
09:00-09:45  
12:45-13:30  
18:00-18:45  
18:45-19:30

**Sexta-Feira**  
18:00-18:45

## Total Condicionamento

**Segunda-Feira**  
19:30-20:15

## GAP

**Terça-Feira**  
20:15-21:00

**Quinta-Feira**  
20:15-21:00

