



TEMPO LIVRE GUIMARÃES

# Aulas de Natação

## Complexo de Piscinas de Guimarães

### Segunda-Feira

<b>A0, A1</b> 🏊 Manhã 08:15-09:00 09:00-09:45 🏊 Tarde 15:00-15:45 🌙 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 20:15-21:00	<b>A2,A3</b> 🏊 Manhã 08:15-09:00 09:00-09:45 🏊 Tarde 12:45-13:30 17:15-18:00 🌙 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 19:30-20:15 20:15-21:00	<b>B0</b> 🌙 Noite 19:00-19:30	<b>B1AB</b> 🏊 Tarde 16:30-17:00 17:30-18:00 🌙 Noite 18:30-19:00	<b>B1C</b> 🏊 Tarde 17:00-17:45 🌙 Noite 18:00-18:45	<b>C0,C1,C1+</b> 🏊 Tarde 16:30-17:15 17:15-18:00 🌙 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 19:30-20:15	<b>C2,C3,C3+</b> 🏊 Tarde 17:15-18:00 🌙 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 19:30-20:15
--	---	-------------------------------------	--	--	---	--

### Terça-Feira

<b>A0, A1</b> 🏊 Manhã 09:00-09:45 🌙 Noite 18:00-18:45 20:15-21:00	<b>A2,A3</b> 🏊 Manhã 09:45-10:30 🏊 Tarde 13:30-14:15 🌙 Noite 18:45-19:30 19:30-20:15 20:15-21:00	<b>B0</b> 🌙 Noite 19:00-19:30	<b>B1AB</b> 🏊 Tarde 17:00-17:30 🌙 Noite 18:00-18:30	<b>B1C</b> 🏊 Tarde 17:30-18:00 🌙 Noite 18:30-19:00	<b>C0,C1,C1+</b> 🏊 Tarde 17:15-18:00 🌙 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 19:30-20:15	<b>C2,C3,C3+</b> 🏊 Tarde 17:15-18:00 🌙 Noite 18:00-18:45 18:45-19:15*
--	--	-------------------------------------	---	--	--	--

\*Apenas C2

### Quarta-Feira

<b>A0, A1</b> 🌙 Noite 20:15-21:00	<b>A2,A3</b> Sem Aulas	<b>B0</b> 🏊 Tarde 17:00-17:30 🌙 Noite 19:30-20:00	<b>B1AB</b> 🏊 Tarde 17:30-18:00 🌙 Noite 18:30-19:00	<b>B1C</b> 🌙 Noite 18:00-18:30 19:00-19:30	<b>C0,C1,C1+</b> 🏊 Tarde 17:15-18:00 🌙 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 19:30-20:15	<b>C2,C3,C3+</b> 🏊 Tarde 17:15-18:00 🌙 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30* 19:30-20:15
---	---------------------------	---	---	---	--	---

\*Apenas C2

### Quinta-Feira

<b>A0, A1</b> 🏊 Manhã 08:15-09:00 09:00-09:45 🏊 Tarde 15:00-15:45 🌙 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 20:15-21:00	<b>A2,A3</b> 🏊 Manhã 08:15-09:00 09:00-09:45 🏊 Tarde 12:45-13:30 17:15-18:00 🌙 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 19:30-20:15 20:15-21:00	<b>B0</b> 🏊 Tarde 17:00-17:30	<b>B1AB</b> 🏊 Tarde 16:30-17:00 🌙 Noite 18:00-18:30 19:00-19:30	<b>B1C</b> 🏊 Tarde 17:30-18:00 🌙 Noite 18:30-19:00	<b>C0,C1,C1+</b> 🏊 Tarde 16:30-17:00 17:15-18:00 🌙 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 19:30-20:15	<b>C2,C3,C3+</b> 🏊 Tarde 17:15-18:00 🌙 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 19:30-20:15
--	---	-------------------------------------	--	--	---	--

### Sexta-Feira

<b>A0, A1</b> 🏊 Manhã 09:00-09:45 🌙 Noite 18:00-18:45 20:15-21:00	<b>A2,A3</b> 🏊 Manhã 09:45-10:30 🏊 Tarde 13:30-14:15 🌙 Noite 18:45-19:30 19:30-20:15 20:15-21:00	<b>B0</b> 🌙 Noite 18:30-19:00	<b>B1AB</b> 🏊 Tarde 17:00-17:30 🌙 Noite 18:00-18:30	<b>B1C</b> 🏊 Tarde 17:30-18:00 🌙 Noite 19:00-19:30	<b>C0,C1,C1+</b> 🏊 Tarde 17:15-18:00 🌙 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 19:30-20:15	<b>C2,C3,C3+</b> 🏊 Tarde 17:15-18:00 🌙 Noite 18:00-18:45 18:45-19:30*
--	--	-------------------------------------	---	--	--	--

\*Apenas C2

### Sábado

<b>A0, A1</b> 🏊 Manhã 08:00-08:45 🌙 Noite 18:00-18:45 20:15-21:00	<b>A2,A3</b> 🏊 Manhã 09:30-10:15 🏊 Tarde 13:30-14:15 🌙 Noite 18:45-19:30 19:30-20:15 20:15-21:00	<b>B0</b> 🏊 Manhã 11:00-11:30 11:30-12:00 🏊 Tarde 16:30-17:00	<b>B1AB</b> 🏊 Manhã 09:00-09:30 10:30-11:00 🏊 Tarde 12:30-13:00 17:00-17:30	<b>B1C</b> 🏊 Manhã 09:30-10:00 10:00-10:30 🏊 Tarde 12:00-12:30 17:30-18:00	<b>C0,C1,C1+</b> 🏊 Manhã 08:45-09:30 09:30-10:15 10:15-11:00 11:00-11:45 11:45-12:00 🏊 Tarde 12:30-13:15 16:30-17:15 17:15-18:00	<b>C2,C3,C3+</b> 🏊 Manhã 09:30-10:15 10:15-11:00 11:00-11:45 11:45-12:30* 🏊 Tarde 16:30-17:15 17:30-18:00
--	--	--	---	--	--	---

\*Apenas C2

### Domingo

<b>A0, A1</b> 🏊 Manhã 08:45-09:30	<b>A2,A3</b> 🏊 Manhã 08:45-09:30 09:30-10:15	<b>B0</b> 🏊 Manhã 10:30-11:00 🏊 Tarde 12:00-12:30	<b>B1AB</b> 🏊 Manhã 10:00-10:30 11:30-12:00	<b>B1C</b> 🏊 Manhã 09:30-10:00 11:00-11:30	<b>C0,C1,C1+</b> 🏊 Manhã 09:30-10:15 10:15-11:00 11:00-11:45 11:45-12:30	<b>C2,C3,C3+</b> 🏊 Manhã 09:30-10:15 10:15-11:00 11:00-11:45
---	---	---	--	---	---	--



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

# Modalidades

## Complexo de Piscinas de Guimarães

### Segunda-Feira

<b>Hidrobike</b> ☾ Noite 20:15-21:00	<b>Hidroginástica</b> ☀ Manhã 08:15-09:00 09:00-09:45 09:45-10:30 ☀ Tarde 15:45-16:30 16:30-17:15 ☾ Noite 19:30-20:15 20:15-21:00	<b>Hidroterapia</b> ☀ Manhã 11:15-12:00 ☀ Tarde 15:00-15:45	<b>Watercamp</b> ☾ Noite 20:15-21:00	<b>Minipolo</b> Sem Aulas
--	---	---	--	------------------------------

### Terça-Feira

<b>Hidrobike</b> ☀ Manhã 08:15-09:00	<b>Hidroginástica</b> ☀ Manhã 09:00-09:45 9:45-10:30 10:30-11:15 ☀ Tarde 16:30-17:15 ☾ Noite 19:30-20:15 20:15-21:00	<b>Hidroterapia</b> ☀ Manhã 11:15-12:00 ☀ Tarde 12:00-12:45 14:15-15:00	<b>Watercamp</b> Sem Aulas	<b>Minipolo</b> ☾ Noite 18:45-19:30
--	---	--	-------------------------------	---

### Quarta-Feira

<b>Hidrobike</b> ☀ Manhã 10:30-11:15 ☾ Noite 20:15-21:00	<b>Hidroginástica</b> ☀ Manhã 09:00-09:45 ☾ Noite 20:15-21:00	<b>Hidroterapia</b> ☀ Manhã 08:15-09:00 ☀ Tarde 11:15-12:00	<b>Watercamp</b> Sem Aulas	<b>Minipolo</b> ☾ Noite 18:45-19:30
--	---	---	-------------------------------	---

### Quinta-Feira

<b>Hidrobike</b> Sem Aulas	<b>Hidroginástica</b> ☀ Manhã 08:15-09:00 09:00-09:45 09:45-10:30 ☀ Tarde 12:45-13:30 15:45-16:30 16:30-17:15 ☾ Noite 19:30-20:15 20:15-21:00	<b>Hidroterapia</b> ☀ Manhã 11:15-12:00 ☀ Tarde 12:00-12:45 14:15-15:00 15:00-15:45	<b>Watercamp</b> ☾ Noite 20:15-21:00	<b>Minipolo</b> Sem Aulas
-------------------------------	--	---	--	------------------------------

### Sexta-Feira

<b>Hidrobike</b> ☀ Manhã 08:15-09:00 ☀ Tarde 12:45-13:30	<b>Hidroginástica</b> ☀ Manhã 09:00-09:45 09:45-10:30 10:30-11:15 ☀ Tarde 16:30-17:15 ☾ Noite 19:30-20:15 20:15-21:00	<b>Hidroterapia</b> ☀ Manhã 11:15-12:00 ☀ Tarde 12:00-12:45 14:15-15:00	<b>Watercamp</b> Sem Aulas	<b>Minipolo</b> ☾ Noite 18:45-19:30
--	--	--	-------------------------------	---

### Sábado

<b>Hidrobike</b> Sem Aulas	<b>Hidroginástica</b> ☀ Manhã 08:45-9:30 ☀ Tarde 15:45-16:30	<b>Hidroterapia</b> Sem Aulas	<b>Watercamp</b> Sem Aulas	<b>Minipolo</b> ☀ Manhã 11:45-12:30
-------------------------------	--	----------------------------------	-------------------------------	---



# Aulas de Fitness

## Complexo de Piscinas de Guimarães

<p><b>Zumba</b></p> <p>Segunda-Feira 19:30-20:15</p> <p>Terça-Feira 12:45-13:30</p> <p>Quinta-Feira 19:00-19:45</p>	<p><b>Cycling</b></p> <p>Segunda-Feira 19:15-20:00</p> <p>Terça-Feira 08:15-09:00 18:50-19:35</p> <p>Quinta-Feira 19:00-19:45</p> <p>Sexta-Feira 08:15-09:00</p> <p>Sábado 11:00-11:45</p>	<p><b>Pilates</b></p> <p>Segunda-Feira 10:00-10:45 11:00-11:45 18:45-19:30 19:30-20:15</p> <p>Terça-Feira 10:30-11:15 12:45-13:30 15:30-16:15</p> <p>Quarta-Feira 09:00-09:45 17:55-18:40 19:30-20:15</p> <p>Quinta-Feira 09:00-09:45 10:30-11:15 15:30-16:15 19:15-20:00</p> <p>Sexta-Feira 10:30-11:15 15:30-16:15 19:30-20:15</p> <p>Sábado 09:00-09:45</p>	<p><b>Total Condicionamento</b></p> <p>Segunda-Feira 12:45-13:30 20:15-21:00</p> <p>Quarta-Feira 12:45-13:30</p> <p>Quinta-Feira 09:45-10:30 20:00-20:45</p> <p>Sexta-Feira 12:45-13:30</p> <p>Sábado 10:00-10:45</p>	<p><b>Karaté Iniciados</b></p> <p>Terça-Feira 18:00-18:45</p> <p>Quarta-Feira 18:00-18:45</p> <p>Sexta-Feira 18:45-19:30</p>	<p><b>Karaté Minis</b></p> <p>Segunda-Feira 17:15-18:00</p> <p>Terça-Feira 17:15-18:00</p> <p>Quarta-Feira 17:15-18:00</p> <p>Quinta-Feira 17:15-18:00</p> <p>Sexta-Feira 17:15-18:00</p>
<p><b>Boundless Dance</b></p> <p>Segunda-Feira 18:00-18:45</p> <p>Quinta-Feira 18:00-18:45</p>	<p><b>GAP</b></p> <p>Quarta-Feira 09:45-10:30 18:45-19:30</p> <p>Quinta-Feira 11:20-12:05</p> <p>Sexta-Feira 18:50-19:35</p>	<p><b>Yoga</b></p> <p>Terça-Feira 10:00-10:45</p> <p>Quarta-Feira 12:45-13:30</p> <p>Sexta-Feira 12:45-13:30</p>	<p><b>Abs</b></p> <p>Terça-Feira 09:00-09:45</p> <p>Quarta-Feira 10:30-11:15</p> <p>Sexta-Feira 09:45-10:30</p>	<p><b>Karaté Avançado</b></p> <p>Sábado 09:45-10:30</p>	<p><b>Karaté Infantil</b></p> <p>Segunda-Feira 18:00-18:45</p> <p>Quinta-Feira 18:00-18:45</p> <p>Sexta-Feira 18:00-18:45</p>
<p><b>Pós-Parto</b></p> <p>Segunda-Feira 10:30-11:15</p> <p>Quarta-Feira 10:30-11:15</p>	<p><b>Cardio Fit</b></p> <p>Sexta-Feira 09:00-9:45</p>	<p><b>Pump</b></p> <p>Terça-Feira 11:00-12:00 18:00-18:45</p>	<p><b>Pré-Competição</b></p> <p>Terça-Feira 19:30-20:15</p> <p>Quarta-Feira 18:45-19:30</p> <p>Sábado 09:00-09:45</p>	<p><b>Karaté Adultos</b></p> <p>Segunda-Feira 20:15-21:00</p> <p>Quinta-Feira 20:15-21:00</p>	<p><b>Karaté Juvenil</b></p> <p>Terça-Feira 18:45-19:30</p> <p>Sexta-Feira 17:15-18:00</p>
<p><b>Barriguinhas</b></p> <p>Segunda-Feira 11:30-12:15</p> <p>Terça-Feira 16:00-16:45</p> <p>Quarta-Feira 12:00-12:45</p> <p>Quinta-Feira 16:00-16:45</p> <p>Sexta-Feira 11:30-12:15</p>	<p><b>Aerobics</b></p> <p>Sexta-Feira 11:00-12:00</p>	<p><b>Karaté Básico</b></p> <p>Sábado 10:30-11:15</p>			

