



TEMPO LIVRE
ONDE A VIDA ACONTECE

Aulas de Natação

Complexo de Piscinas de Guimarães

Segunda-Feira

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

Terça-Feira

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

Quarta-Feira

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

Quinta-Feira

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

Sexta-Feira

A0, A1	A2, A3	B0	B1AB	B1C	C0, C1, C1+	C2, C3, C3+
Manhã 09:00-09:45	Manhã 09:45-10:30	Noite 18:30-19:00	Tarde 17:00-17:30	Tarde 17:30-18:00	Tarde 17:15-18:00	Tarde 17:15-18:00
Noite 18:00-18:45 20:15-21:00	Noite 18:45-19:30 19:30-20:15 20:15-21:00		Noite 18:00-18:30	Noite 19:00-19:30	Noite 18:00-18:45 18:45-19:30 19:30-20:15	Noite 18:00-18:45 18:45-19:30*
						*Apenas C2

Sábado

A0, A1	A2, A3	B0	B1AB	B1C	C0, C1, C1+	C2, C3, C3+
Manhã 08:00-08:45	Manhã 08:00-08:45	Manhã 11:00-11:30 11:30-12:00	Manhã 09:00-09:30 10:30-11:00	Manhã 09:30-10:00 10:00-10:30	Manhã 08:45-09:30 09:30-10:15 10:15-11:00 11:00-11:45 11:45-12:00	Manhã 09:30-10:15 10:15-11:00 11:00-11:45 11:45-12:30*
		Tarde 16:30-17:00	Tarde 12:30-13:00 17:00-17:30	Tarde 12:00-12:30 17:30-18:00	Tarde 12:30-13:15 16:30-17:15 17:15-18:00	Tarde 16:30-17:15 17:30-18:00
						*Apenas C2

Domingo

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



TEMPO LIVRE
ONDE A VIDA ACONTECE

Modalidades

Complexo de Piscinas de Guimarães

Segunda-Feira

Hidrobike

🕒 Noite
20:15-21:00

Hidroginástica

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

🕒 Tarde
12:45-13:00
15:45-16:30
16:30-17:15

🕒 Noite
19:30-20:15
20:15-21:00
21:00-21:45

Hidroterapia

🏊 Manhã
11:15-12:00

🕒 Tarde
15:00-15:45

Watercamp

🕒 Noite
20:15-21:00

Minipolo

Sem Aulas

Terça-Feira

Hidrobike

🏊 Manhã
08:15-09:00

Hidroginástica

🏊 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
21:00-21:45

Hidroterapia

🏊 Manhã
11:15-12:00

🕒 Tarde
12:00-12:45
14:15-15:00

Watercamp

Sem Aulas

Minipolo

🕒 Noite
18:45-19:30

Quarta-Feira

Hidrobike

🏊 Manhã
10:30-11:15

🕒 Noite
20:15-21:00

Hidroginástica

🏊 Manhã
09:00-09:45

🕒 Noite
20:15-21:00

Hidroterapia

🏊 Manhã
08:15-09:00

🕒 Tarde
11:15-12:00

Watercamp

Sem Aulas

Minipolo

🕒 Noite
18:45-19:30

Quinta-Feira

Hidrobike

🕒 Noite
21:00-21:45

Hidroginástica

🏊 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

Hidroterapia

🏊 Manhã
11:15-12:00

🕒 Tarde
12:00-12:45
14:15-15:00
15:00-15:45

Watercamp

🕒 Noite
20:15-21:00

Minipolo

Sem Aulas

Sexta-Feira

Hidrobike

🏊 Manhã
08:15-09:00

🕒 Tarde
12:45-13:30

Hidroginástica

🏊 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
21:00-21:45

Hidroterapia

🏊 Manhã
11:15-12:00

🕒 Tarde
12:00-12:45
14:15-15:00

Watercamp

Sem Aulas

Minipolo

🕒 Noite
18:45-19:30

Sábado

Hidrobike

Sem Aulas

Hidroginástica

🏊 Manhã
08:45-9:30

🕒 Tarde
15:45-16:30

Hidroterapia

Sem Aulas

Watercamp

Sem Aulas

Minipolo

🏊 Manhã
11:45-12:30



Mais informações sobre as aulas em: www.tempolive.pt



TEMPO LIVRE
ONDE A VIDA ACONTECE

Aulas de Fitness

Complexo de Piscinas de Guimarães

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



Mais informações sobre as aulas em: www.tempolive.pt