TEMPO LIVRE
GUIMARÃES

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 16:30-17:00 17:15-18:00
Tarde 15:00-15:45	Tarde 12:45-13:30 17:15-18:00		Noite 18:30-19:00	Noite 18:00-18:30 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*					
	*Apenas A2					

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 16:30-17:00 17:00-17:30	Tarde 17:30-18:00	Tarde 16:30-17:00* 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*
*Apenas A0	Noite 18:45-19:30* 19:30-20:15 20:15-21:00*				*Apenas C0	*Apenas C2 e C3
	*Apenas A2					

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 16:30-17:00* 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 C0	*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 16:30-17:00* 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*					*Apenas C2,C3
	*Apenas A2					

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 16:30-17:00 17:00-17:30	Tarde 17:30-18:00	Tarde 16:30-17:00* 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 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*
	Noite 18:45-19:30* 19:30-20:15 20:15-21:00				*Apenas C0	*Apenas C2 e C3
	*Apenas A2					

Sábado

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

Mais informações sobre as aulas em: **www.tempolivre.pt**

TEMPO LIVRE
GUIMARÃES

MODALIDADES

Complexo de Piscinas de Guimarães

Segunda-Feira

Hidrobike	Hidroginástica	Hidroterapia	Watercamp	Minipolo
Noite 20:15-21:00	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	Manhã 11:15-12:00 Tarde 15:00-15:45	Noite 20:15-21:00	Sem Aulas

Terça-Feira

Hidrobike	Hidroginástica	Hidroterapia	Watercamp	Minipolo
Manhã 08:15-09:00	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	Manhã 11:15-12:00 Tarde 12:00-12:45 14:15-15:00	Sem Aulas	Noite 18:45-19:30

Quarta-Feira

Hidrobike	Hidroginástica	Hidroterapia	Watercamp	Minipolo
Manhã 10:30-11:15 Noite 20:15-21:00	Manhã 09:00-09:45 Noite 20:15-21:00	Tarde 11:15-12:00	Sem Aulas	Noite 18:45-19:30

Quinta-Feira

Hidrobike	Hidroginástica	Hidroterapia	Watercamp	Minipolo
Noite 20:15-21:00	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 21:00-21:45	Manhã 11:15-12:00 Tarde 12:00-12:45 14:15-15:00 15:00-15:45	Noite 20:15-21:00	Sem Aulas

Sexta-Feira

Hidrobike	Hidroginástica	Hidroterapia	Watercamp	Minipolo
Manhã 08:15-09:00 Tarde 12:45-13:30	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	Manhã 11:15-12:00 Tarde 12:00-12:45 14:15-15:00	Sem Aulas	Noite 18:45-19:30

Sábado

Hidrobike	Hidroginástica	Hidroterapia	Watercamp	Minipolo
Sem Aulas	Manhã 08:45-09:30 Tarde 15:45-16:30	Sem Aulas	Sem Aulas	Manhã 11:45-12:30

Mais informações sobre as aulas em: **www.tempolivre.pt**

TEMPO LIVRE
GUIMARÃES

Zumba

Segunda-Feira
19:30-20:15

Terça-Feira
12:45-13:30

Quinta-Feira
19:30-20:15

Boundless Dance

Segunda-Feira
18:00-18:45

Quinta-Feira
18:00-18:45

Pós-Parto

Segunda-Feira
10:30-11:15

Quarta-Feira
10:30-11:15

Barriguinhas

Segunda-Feira
11:30-12:15

Terça-Feira
09:00-09:45
16:00-16:45

Quarta-Feira
12:00-12:45

Quinta-Feira
16:00-16:45

Sexta-Feira
11:30-12:15

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

Sábado
11:00-11:45

GAP

Quarta-Feira
09:45-10:30
18:45-19:30

Quinta-Feira
11:20-12:05

Sexta-Feira
18:45-19:30

Cardio Fit

Sexta-Feira
09:00-09:45

Aerobics

Sexta-Feira
11:00-12:00

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
16:45-17:30
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
20:15-21:00

Sexta-Feira
10:30-11:15
15:30-16:15
18:00-18:45
19:30-20:15

Sábado
09:00-09:45

Yoga

Terça-Feira
10:00-10:45

Quarta-Feira
12:45-13:30

Sexta-Feira
12:45-13:30

Total Condicionamento

Segunda-Feira
12:45-13:30

Terça-Feira
18:00-18:45

Quarta-Feira
12:45-13:30

Quinta-Feira
09:45-10:30

Sexta-Feira
12:45-13:30

Sábado
10:00-10:45

Abs

Terça-Feira
09:05-09:50

Pump

Terça-Feira
11:00-12:00

Karaté Iniciados

Terça-Feira
18:00-18:45

Quarta-Feira
18:00-18:45

Sexta-Feira
18:45-19:30

Karaté Avançado

Sábado
09:45-10:30

Pré-Competição

Terça-Feira
19:30-20:15

Quarta-Feira
18:45-19:30

Sábado
09:00-09:45

Karaté Adultos

Segunda-Feira
20:15-21:00

Quinta-Feira
20:15-21:00

Karaté Básico

Sábado
10:30-11:15

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

Karaté Infantil

Segunda-Feira
18:00-18:45

Quinta-Feira
18:00-18:45

Sexta-Feira
18:00-18:45

Karaté Juvenil

Terça-Feira
18:45-19:30

Sexta-Feira
17:15-18:00