

Com a **Natação para Adultos** pretendemos promover atividades que desenvolvam o individuo, conforme as suas necessidades, respeitando os seus próprios limites, utilizando sempre métodos adequados para que o objetivo seja alcançado, sejam eles a melhoria da sua saúde (com indicação médica), a aprendizagem e melhoria dos estilos da natação, ou simplesmente para manter o corpo e mente saudável.

HORÁRIOS

Aulas de Natação para Adultos

(Aulas com opção de 1x por Semana)

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
ADULTOS Nível I II e III Tanque Grande 25m	10h00			10H00		10h00
	10h40			10H40		10h40
		17h40	17h40		17h40	
	18h20			18H20		12h15
	19h00	19h00		19H00	19h00	
	19h40	19h40	19h40*	19H40	19h40	
	20h20	20h20	* nível II e III	20H20	20h20	