

# ESCOLA DE NATAÇÃO - ADULTOS

## HORÁRIOS – A PARTIR DE SETEMBRO 2023

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO E NÍVEIS DE APRENDIZAGEM ADULTOS - Aulas de 45´							
Nome Classe	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado	
<b>Livre Trânsito – Natação Adultos Happy Hour</b> (acesso às aulas de Natação do mesmo nível + Sala de Exercício do complexo de Piscinas + Utilização Livre de Piscina, em regime Happy Hour*) Para frequentar as aulas de natação é necessário efetuar checkin. As aulas têm um número limite de presenças							
<b>NATAÇÃO ADULTOS</b>	<b>AMA +15 (P25)</b>	7:30 10:30 12:00 12:45	7:30 8:15 9:45 10:30 12:00 12:45	7:30	7:30 8:15 9:45 10:30 12:00 12:45	7:30 12:00 12:45	-----
	<b>AMA +15 (P25)</b>	16:30			15:45	16:30	-----
	<b>Nível 1 (P50)</b>	7:30 8:15 10:30 12:00 12:45	8:15 9:00 9:45 10:30 12:00 12:45	7:30 8:15 9:00 12:45 13:30	8:15 9:00 9:45 10:30 12:00 12:45 16:30	7:30 8:15 10:30 12:00 12:45	-----
	<b>Nível 2 (P50)</b>	7:30 8:15 9:00 10:30 12:00 12:45	7:30 8:15 9:00 9:45 10:30 12:00 12:45	7:30 8:15 9:00 12:45 13:30	7:30 8:15 9:00 9:45 10:30 12:00 12:45 16:30	7:30 8:15 10:30 12:00 12:45	-----
	<b>Nível 3 (P50)</b>	7:30 8:15 9:00 10:30 12:00 12:45	7:30 8:15 9:00 9:45 10:30 12:00 12:45	7:30 8:15 9:00 12:45 13:30	7:30 8:15 9:00 9:45 10:30 12:00 12:45 16:30	7:30 8:15 10:30 12:00 12:45	-----
Nota1: O EULisboa reserva-se ao direito de alterar, abrir e fechar horários em função da taxa de ocupação por classe. Todas as aulas entre dia 1e 7 de cada mês podem ser realizadas com barbatanas (o material é da responsabilidade de cada utente). Nota2: P25 (piscina de 25 metros)   P50 (piscina de 50 metros). *Happy Hour – 2ª feira a 6ª feira das 7h30 às 17h30 e sábado das 7h30 às 12h30							

### Questões de higiene e segurança:

- Cada aula tem um balneário próprio para utilização. A cor da aula/nível representa o balneário que o utente é obrigado a utilizar.
- Obrigatório uso de touca de natação, fato de banho de licra e chinelos.
- Obrigatório tomar duche antes de entrar na piscina

Balneário da Piscina de 25 metros

Balneário grande da Piscina de 50 metros

# ESCOLA DE NATAÇÃO - ADULTOS

## HORÁRIOS A PARTIR DE SETEMBRO 2023

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO E NÍVEIS DE APRENDIZAGEM ADULTOS - Aulas de 45´							
NATAÇÃO ADULTOS	Nome Classe	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
	<b>Aulas Reservadas</b> (acesso à aula no horário de inscrição)						
	<b>AMA +15 (P25)</b>	18:45 19:30 20:15	18:00 19:30 20:15	18:00 19:30 20:15	18:00 19:30 20:15	18:45 19:30 20:15	16:00
	<b>Nível 1 (P50)</b>	18:00 19:30	19:30	18:45 19:30	19:30	18:00 19:30	9:20 10:50
	<b>Nível 2 (P50)</b>	18:00 18:45 20:15	17:15 19:30 20:15	18:45 19:30 20:15	17:15 20:15	17:15 18:00 20:15	9:20 10:05 10:50 11:35
<b>Nível 3 (P50)</b>	18:45 19:30 20:15	17:15 18:45 20:15	18:45 20:15	17:15 18:45 20:15	17:15 18:45 20:15	10:05 11:35	

Notas1: O EULisboa reserva-se ao direito de alterar, abrir e fechar horários em função da taxa de ocupação por classe. Todas as aulas entre dia 1 e 7 de cada mês podem ser realizadas com barbatanas (o material é da responsabilidade de cada utente).

Nota2: P25 (piscina de 25 metros) | P50 (piscina de 50 metros).

### Questões de higiene e segurança:

- Cada aula tem um balneário próprio para utilização. A cor da aula/nível representa o balneário que o utente é obrigado a utilizar.
- Cada utente pode entrar 15 minutos antes do horário da sua aula e tem um **máximo de 30 minutos para sair**. Acreditamos que todos os utentes cumprirão escrupulosamente estas regras, para que toda a comunidade possa praticar em segurança. O cartão de utente não passa a partir deste período.
- Obrigatório uso de touca de natação, fato de banho de licra e chinelos.
- Obrigatório tomar duche antes de entrar na piscina

Balneário grande da Piscina de 50 metros

# ESCOLA DE NATAÇÃO - ADULTOS

## HORÁRIOS A PARTIR DE SETEMBRO 2023

NÍVEL 4 ADULTOS – Aulas de 1h30							
NATAÇÃO ADULTOS	Nome Classe	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
	Inscrição 5 vezes por semana numa das aulas com horário fixo (acesso à aula escolhida (manhã <b>ou</b> tarde) + Sala de Exercício Complexo de Piscinas + Utilização Livre de Piscina, <u>em regime Happy Hour*</u>						
	<b>Aula da manhã</b>	7:00/8:30	7:00/8:30	7:00/8:30	7:00/8:30	7:00/8:30	
	<b>Aula da Tarde</b>	18:45/20:15	18:45/20:15	18:45/20:15	18:45/20:15	18:45/20:15	
<p>Notas1: O EULisboa reserva-se ao direito de alterar, abrir e fechar horários em função da taxa de ocupação por classe.</p> <p>Nota2: P25 (piscina de 25 metros)   P50 (piscina de 50 metros).</p> <p>A Escola de Natação do EULisboa não tem competição.</p> <p>*Happy Hour – 2ª feira a 6ª feira das 7h30 às 17h30 e sábado das 7h30 às 12h30</p>							

### Questões de higiene e segurança:

- Cada aula tem um balneário próprio para utilização. A cor da aula/nível representa o balneário que o utente é obrigado a utilizar.
- Obrigatório uso de touca de natação, fato de banho de licra e chinelos.
- Obrigatório tomar duche antes de entrar na piscina

Balneário **grande** da Piscina de 50 metros