



ESCOLA DE NATAÇÃO - ADULTOS

HORÁRIOS (SETEMBRO 2021)

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO E NÍVEIS DE APRENDIZAGEM ADULTOS - Aulas de 45´

NATAÇÃO ADULTOS	Nome Classe	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado	
	Libre Trânsito – Natação Adultos Happy Hour (acesso às aulas de Natação do mesmo nível + Sala de Exercício CP + Utilização Livre de Piscina) Para frequentar as aulas de natação é necessário efetuar checkin. As aulas têm um número limite de presenças							
	AMA +15 (P25)	7:30 10:05 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 8:15 9:45 10:30 12:00 12:45	-----	A aula realiza-se em duas pistas de 25 metros (na P25) Neste momento o máximo por aula é de 10 alunos
	AMA +15 (P25)	16:30	15:45		15:45	16:30	-----	A aula realiza-se em duas pistas de 25 metros (na P25) Neste momento o máximo por aula é de 10 alunos
	Nível 1 (P50)	7:30 8:15 10:30 12:00 12:45	8:15 9:00 9:45 12:00 12:45 16:30	7:30 8:15 9:00 12:45 13:30	8:15 9:00 9:45 12:00 12:45 16:30	7:30 8:15 10:30 12:00 12:45	-----	A aula realiza-se em duas pistas de 50 metros (na P50) Neste momento o máximo por aula é de 14 alunos
	Nível 2 (P50)	7:30 8:15 9:00 10:30 12:00 12:45	7:30 8:15 9:00 9:45 12:00 12:45 16:30	7:30 8:15 9:00 12:45 13:30	7:30 8:15 9:00 9:45 12:00 12:45 16:30	7:30 8:15 10:30 12:00 12:45	-----	A aula realiza-se em duas pistas de 50 metros (na P50) Neste momento o máximo por aula é de 14 alunos
Nível 3 (P50)	7:30 8:15 9:00 10:30 12:45	7:30 8:15 9:00 9:45 12:00 12:45 16:30	7:30 8:15 9:00 12:45 13:30	7:30 8:15 9:00 9:45 12:00 12:45 16:30	7:30 8:15 10:30 12:45	-----	A aula realiza-se em duas pistas de 50 metros (na P50) Neste momento o máximo por aula é de 14 alunos	

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 1e 7 de cada mês podem ser realizadas com barbatanas (o material é da responsabilidade de cada utente).

Nota2: O número máximo de alunos por aula poderá ser alterado em qualquer momento e dependendo das diretrizes da DGS

Nota3: P25 (piscina de 25 metros) | P50 (piscina de 50 metros)

Questões de segurança e cumprimento de regras de higiene e distanciamento social

- Cada aula tem um balneário próprio para utilização. A cor da aula/nível representa o balneário que o utente é obrigado a utilizar.
- Caso disponham de alternativa, os utentes devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros.
- Cada utente pode entrar 15 minutos antes do horário da sua aula e tem um **máximo de 20 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.

Balneário da Piscina de 25 metros

Balneário grande da Piscina de 50 metros



ESCOLA DE NATAÇÃO - ADULTOS

HORÁRIOS (SETEMBRO 2021)

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO E NÍVEIS DE APRENDIZAGEM ADULTOS - Aulas de 45´

NATAÇÃO ADULTOS	Nome Classe	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado	
	Aulas Reservadas (acesso à aula no horário de inscrição)							
	AMA +15 (P25)	19:05 20:15	19:30 19:50 20:15	19:30 20:15	19:50 20:15	19:05 19:50	-----	A aula realiza-se em duas pistas de 25 metros (na P25) Neste momento o máximo por aula é de 10 alunos
	Nível 1 (P50)	18:00 19:30	19:30	19:30	19:30	18:00	9:20 10:50	A aula realiza-se em duas pistas de 50 metros (na P50) Neste momento o máximo por aula é de 14 alunos
	Nível 2 (P50)	18:45 20:15	17:15 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	A aula realiza-se em duas pistas de 50 metros (na P50) Neste momento o máximo por aula é de 14 alunos
Nível 3 (P50)	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	A aula realiza-se em duas pistas de 50 metros (na P50) Neste momento o máximo por aula é de 14 alunos	

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: O número máximo de alunos por aula poderá ser alterado em qualquer momento e dependendo das diretrizes da DGS

Nota3: P25 (piscina de 25 metros) | P50 (piscina de 50 metros)

Questões de segurança e cumprimento de regras de higiene e distanciamento social

- Cada aula tem um balneário próprio para utilização. A cor da aula/nível representa o balneário que o utente é obrigado a utilizar.
- Caso disponham de alternativa, os utentes devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros.
- Cada utente pode entrar 15 minutos antes do horário da sua aula e tem um **máximo de 20 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.

Balneário grande da Piscina de 50 metros



ESCOLA DE NATAÇÃO - ADULTOS

HORÁRIOS (SETEMBRO 2021)

NÍVEL 4 ADULTOS – Aulas de 1h15								
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 ou tarde) + Sala de Exercício CP + Utilização Livre de Piscina ambos em regime Happy Hour)							
	Aula da manhã	7:30/8:45	7:00/8:15	7:30/8:45	7:00/8:15	7:00/8:45		A aula realiza-se em duas pistas de 50 metros (na P50) Neste momento o máximo por aula é de 14 alunos
	Aula da Tarde	18:45/20:00	18:45/20:00	19:30/20:45	18:45/20:00	18:45/20:00		A aula realiza-se em duas pistas de 50 metros (na P50) Neste momento o máximo por aula é de 14 alunos

Notas1: O EULisboa reserva-se ao direito de alterar, abrir e fechar horários em função da taxa de ocupação por classe.
A Escola de Natação do EULisboa não tem competição.
Nota2: O número máximo de alunos por aula poderá ser alterado em qualquer momento e dependendo das diretrizes da DGS
Nota3: P25 (piscina de 25 metros) | P50 (piscina de 50 metros)

Questões de segurança e cumprimento de regras de higiene e distanciamento social

- Cada aula tem um balneário próprio para utilização. A cor da aula/nível representa o balneário que o utente é obrigado a utilizar.
- Caso disponham de alternativa, os utentes devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros.
- Cada utente pode entrar 15 minutos antes do horário da sua aula e tem um **máximo de 20 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.

Balneário grande da Piscina de 50 metros