

# Turmas de natação para Jovens e Adultos



<b>A.M.A.</b>	1ª fase da natação (1ª vez) - Adaptação ao Meio Aquático
<b>A.M.A./Iniciação</b>	Consolidação da A.M.A. e abordagem às técnicas crol e costas
<b>Iniciação 1</b>	Aprendizagem das técnicas crol e costas
<b>Iniciação 2</b>	Aperfeiçoamento das técnicas crol e costas e iniciação de bruços e mariposa
<b>Aperfeiçoamento</b>	Aperfeiçoamento das 4 técnicas

<i>Idades</i>	<i>Nível</i>	<i>Turma</i>	<i>Horas</i>	<i>Dias</i>	<i>Tanque</i>	<i>Idades</i>	<i>Nível</i>	<i>Turma</i>	<i>Horas</i>	<i>Dias</i>	<i>Tanque</i>
9-65 anos	<b>A.M.A.</b>	C	20h00	Seg e Qui	16m	9-65 anos	<b>Iniciação 1</b>	C	20h00	Seg e Qui	25m
		N	20h45		25m			N	20h45		
	<b>A.M.A./Iniciação</b>		H	20h00	Ter e Sex			D	21h30		
	<b>Iniciação 1</b>		C	20h00	Seg e Qui		H	20h00	Ter e Sex		
			G	20h45	Ter e Sex		G	20h45			
								C	20h00	Seg e Qui	
					<b>Aperfeiçoamento</b>		D	21h30			

Nota:

Inscrições em turmas onde não haja grupo correspondente ao nível e idade, ficam sujeitas ao aparecimento de n.º suficiente de utentes, para abertura de um novo grupo nessa mesma turma. Esta situação também se verifica quando o grupo do nível que está definido na tabela estiver cheio.