



PLANO DE ÁGUA 2020/2021

De 14 a 27 de Setembro 2020

Número de pistas para Utilização Livre – Tanque de Aprendizagem

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
07H45 – 08H30	3	3	3	3	3	Abertura 08H45	Abertura 08H45
08H30 – 09H30	3	3	3	3	3		
09H30 – 10H15	3	3	3	3	3	3	3
10H15 – 11H30	3	3	3	3	3	3	3
11H30 – 12H15	3	3	3	3	3	3	3
12H15 – 13H00	3	3	3	3	3	3	3
13H00 – 13H45	3	3	3	3	3	3	Encerramento 13H00
13H45 – 14H30	3	3	3	3	3	3	
14H30 – 15H15	3	3	3	3	3	3	
15H15 – 16H00	3	3	3	3	3	3	
16H00 – 17H00	3	3	3	3	3	3	
17H00 – 17H45	3	3	3	3	3	3	
17H45 – 18H30	3	3	3	3	3	Encerramento 18H00	
18H30 – 19H15	3	3	3	3	3		
19H15 – 20H00	3	3	3	3	3		
20H00 – 21H	3	3	3	3	3		

OBSERVAÇÕES:

- 1) No regime de Utilização Livre são estabelecidos 3 níveis, em função das capacidades dos utentes:
- A Pista Lenta destina-se aos utentes que não nadam continuamente, enquanto que a Pista Desportiva ou Rápida está direccionada para quem domina perfeitamente uma ou mais técnicas, nadando de uma forma contínua e sem paragens.
 - A Pista Recreativa, destina-se à prática recreativa, ou seja, utilização por crianças com pais, e para a realização de exercidos “tipo Hidroginástica”, que não necessitam de um deslocamento na totalidade da pista. A Pista Recreativa só se encontra disponível quando existem 3 ou mais pistas, na Piscina de 25 metros ou no Tanque de Aprendizagem.

Será necessário realizar teste com um dos nossos Professores para lhe ser atribuído um nível de U.L.