



ESCOLA DE NATAÇÃO  
ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL

# NOVA ÉPOCA

<b>INSCRIÇÕES NOVA ÉPOCA</b>	<b>ATÉ 26 DE JULHO COM PREÇOS 2013</b> <b>INSCRIÇÃO: 22,30€</b> <b>RENOVAÇÃO: 16,90€</b>
<b>ABERTURA DA PISCINA (natação livre)</b>	<b>25 de Agosto a 29 de Agosto</b> <b>8h-13h / 15h-20h</b>
<b>INÍCIO DAS AULAS</b>	<b>1 a 13 de Setembro . (avaliações)</b> <b>15 de Setembro. (funcionamento normal)</b>



ESCOLA DE NATAÇÃO  
ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL

# HORÁRIOS - bebés

ACTIVIDADE	NIVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA	PROFESSOR
<b>NATAÇÃO BEBÉS</b>	6-18 meses - N1	Sábado	9h	bebés N1_01	Carla Barreiros
	6-18 meses - N1		10h15	bebés N1_02	Carla Barreiros
	18-24 meses - N2		9h30	bebés N2_03	Carla Barreiros
	18-24 meses - N2		11h	bebés N2_04	Carla Barreiros
	18-24 meses - N2		16h30	bebés N2_05	Carla Barreiros
	24-36 meses - N3		9h30	bebés N3_06	Ângela Nunes
	24-36 meses - N3		11h45	bebés N3_07	Carla Barreiros
	24-36 meses - N3		16h30	bebés N3_08	Carla Barreiros
	Turma Mista (N1, N2, N3)	4 <sup>a</sup>	16h15	bebés N_09	Sónia Ribeiro
	Turma Mista (N1, N2, N3)	6 <sup>a</sup>	18h30	bebés N_10	Filipa Pitorro



ESCOLA DE NATAÇÃO  
ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL

# HORÁRIOS - pinguins

NIVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA	PROFESSOR
<b>Pinguins (3-4 anos)</b>	2ª / 4ª	17h - nivel iniciação	Pinguins_01	Sónia Ribeiro
	2ª / 4ª	17h45	Pinguins_02	Sónia Ribeiro
	2ª / 4ª	18h30	Pinguins_03	Jorge Pereira
	3ª / 5ª	17h	Pinguins_04	Sónia Ribeiro
	3ª / 5ª	17h45	Pinguins_05	Sónia Ribeiro
	3ª / 5ª	18h30	Pinguins_06	Yo Inoue
	3ª / 5ª	19h15	Pinguins_10	Filipa Pitorro
	6ª	17h	Pinguins_11	Sónia Ribeiro
	6ª	17h45	Pinguins_12	Sónia Ribeiro
	Sábado	9h30 - nivel iniciação	Pinguins_07	Filipa Pitorro
	Sábado	10h15	Pinguins_13	Ângela Nunes
	Sábado	11h	Pinguins_08	Ângela Nunes
	Sábado	14h45	Pinguins_09	André Gonçalves



ESCOLA DE NATAÇÃO  
ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL

# HORÁRIOS - golfinhos

NIVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA	PROFESSOR
<b>Golfinhos (4-5 anos)</b>	2ª / 4ª	17h	Golfinhos_01	Yo Inoue
	2ª / 4ª	17h45	Golfinhos_02	Jorge Pereira
	2ª / 4ª	18h30	Golfinhos_03	Mário Correia
	3ª / 5ª	17h	Golfinhos_04	Filipa Pitorro
	3ª / 5ª	17h45	Golfinhos_05	Jorge Pereira
	3ª / 5ª	18h30	Golfinhos_06	Jorge Pereira
	3ª / 5ª	19h15	Golfinhos_07	Yo Inoue
	6ª	17h	Golfinhos_10	Filipa Pitorro
	6ª	17h45	Golfinhos_12	Filipa Pitorro
	Sábado	10h15	Golfinhos_08	Yo Inoue
	Sábado	11h45	Golfinhos_09	Filipa Pitorro
	Sábado	14h45	Golfinhos_11	Carla Barreiros



ESCOLA DE NATAÇÃO  
ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL

# HORÁRIOS - tubarões

NIVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA	PROFESSOR
<b>Tubarões (5-7 anos)</b>	2ª / 4ª	17h	Tubarões_01	Yo Inoue
	2ª / 4ª	17h45	Tubarões_02	Mário Correia
	2ª / 4ª	18h30	Tubarões_03	Mário Correia
	3ª / 5ª	17h	Tubarões_04	Filipa Pitorro
	3ª / 5ª	17h45 - Piscina 25	Tubarões_05	João Cardoso
	3ª / 5ª	18h30- Piscina 25	Tubarões_06	João Cardoso
	3ª / 5ª	19h15	Tubarões_07	Yo Inoue
	6ª	17h	Tubarões_11	Filipa Pitorro
	6ª	17h45	Tubarões_12	Filipa Pitorro
	Sábado	10h15- Piscina 25	Tubarões_08	André Gonçalves
	Sábado	11h	Tubarões_10	Yo Inoue + André Gonçalves (P25)
	Sábado	11h45	Tubarões_09	Yo Inoue



ESCOLA DE NATAÇÃO  
ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL

# HORÁRIOS - nível 1

NIVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA	PROFESSOR
<b>NIVEL 1</b>	2ª / 4ª	17h	Nivel 1_01	João Cardoso
	2ª / 4ª	17h45	Nivel 1_02	Ivo Reis
	2ª / 4ª	18h30	Nivel 1_03	Ivo Reis
	2ª / 4ª	19h15	Nivel 1_04	Jorge Pereira
	3ª / 5ª	17h45	Nivel 1_05	Yo Inoue
	3ª / 5ª	18h30	Nivel 1_06	Ivo Reis
	6ª	17h45	Nivel 1_11	Joana Amaral
	Sábado	10h15	Nivel 1_07	Jorge Pereira
	Sábado	11h	Nivel 1_08	Filipa Pitorro
	Sábado	11h45	Nivel 1_09	André Gonçalves
	Sábado	15h30	Nivel 1_10	Carla Barreiros



ESCOLA DE NATAÇÃO  
ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL

# HORÁRIOS - nível 2

NIVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA	PROFESSOR
Nível 2	2ª / 4ª	17h	Nível 2_01	João Cardoso
	2ª / 4ª	17h45 - Geração 2015	Nível 2_02	João Cardoso
	2ª / 4ª	18h30	Nível 2_03	João Cardoso
	2ª / 4ª	19h15	Nível 2_04	Jorge Pereira
	3ª / 5ª	17h45	Nível 2_05	Alexandre Zeferino
	3ª / 5ª	18h30	Nível 2_06	Alexandre Zeferino
	3ª / 5ª	19h15	Nível 2_07	João Cardoso
	6ª	17h45 - Geração 2015	Nível 2_12	João Cardoso
	6ª	18h30	Nível 2_13	Joana Amaral
	Sábado	10h15	Nível 2_08	Marta Catarino
	Sábado	11h	Nível 2_09	Jorge Pereira
	Sábado	11h45	Nível 2_10	Jorge Pereira
	Sábado	15h30	Nível 2_11	Carla Barreiros



## ESCOLA DE NATAÇÃO ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL

# HORÁRIOS – nível 3

NIVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA	PROFESSOR
<b>Nível 3</b>	2ª / 4ª	18h30	Nível 3_01	João Cardoso
	3ª / 5ª	17h45	Nível 3_02	Alexandre Zeferino
	3ª / 5ª	18h30	Nível 3_03	Alexandre Zeferino
	3ª / 5ª	19h15	Nível 3_04	João Cardoso
	6ª	18h30	Nível 3_07	Joana Amaral
	Sábado	11h	Nível 3_05	Marta Catarino
	Sábado	11h45	Nível 3_06	Marta Catarino





ESCOLA DE NATAÇÃO  
ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL

# HORÁRIOS – Natação Adultos

ACTIVIDADE	NIVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA	PROFESSOR
<b>NATAÇÃO ADULTOS</b>	<b>Aprendizagem</b>	2ª / 4ª	8h	NAT AD_01	Luisa Correia
		2ª / 4ª	13h15	NAT AD_02	Luisa Correia
		2ª / 4ª	18h30	NAT AD_03	Filipa Pitorro
		3ª / 5ª	8h45	NAT AD_04	Luisa Correia
		3ª / 5ª	11h	NAT AD_05	Mário Correia
		3ª / 5ª	12h30	NAT AD_06	Mário Correia
		3ª / 5ª	17h45	NAT AD_07	Filipa Pitorro
		3ª / 5ª	20h	NAT AD_9	João Cardoso
		Sábado	9h30	NAT AD_10	Marta Catarino
		<b>Aperfeiçoamento</b>	2ª / 4ª	19h15	AD AV_01
	3ª / 5ª		19h15	AD AV_02	Alexandre Zeferino
	3ª / 5ª		20h	NAT AD_9	João Cardoso
	6ª		8h	NAT AD_11	Joana Amaral
	6ª		13h15	NAT AD_12	Joana Amaral
	Sábado		9h30	NAT AD_10	Marta Catarino



ESCOLA DE NATAÇÃO  
ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL

# HORÁRIOS - Hidros

ACTIVIDADE	NIVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA	PROFESSOR
ACTIVIDADES AQUÁTICAS	HIDROSENIOR	2ª / 4ª	8h45	HIDROSENIOR 1	Luisa Correia
		2ª / 4ª	10h15	HIDROSENIOR 2	Luisa Correia
		3ª / 5ª	11h	HIDROSENIOR 3	Yo Inoue
		6ª	8h45	HIDROSENIOR 4	Joana Amaral
		6ª	11h	HIDROSENIOR 5	Joana Amaral
	HIDROGINASTICA	2ª / 4ª	12h30	HIDRO 1	Luisa Correia
		2ª / 4ª	17h45	HIDRO 2	Filipa Pitorro
		3ª / 5ª	8h	HIDRO 3	Luisa Correia
		3ª / 5ª	9h30	HIDRO 4	Luisa Correia
		3ª / 5ª	17h	HIDRO 5	Yo Inoue
		3ª / 5ª	18h30	HIDRO 6	Filipa Pitorro
		6ª	12h30	HIDRO 7	Joana Amaral
	HIDROMIX	2ª / 4ª	19h15	HIDROMIX_1	Yo Inoue
		3ª / 5ª	12h30	HIDROMIX_2	Yo Inoue
		3ª / 5ª	20h	HIDROMIX_3	Yo Inoue
		6ª	19h15	HIDROMIX_4	Filipa Pitorro
		Sábado	10h15	HIDROMIX_5	Filipa Pitorro
	HIDROPOWER	2ª / 4ª	20h	HIDROPOWER_01	Filipa Pitorro
	HIDROTERAPIA	3ª / 5ª	10h30	HIDROTERAPIA	Luisa Correia



ESCOLA DE NATAÇÃO  
ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL

# HORÁRIOS - competição

ACTIVIDADE	NIVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA	PROFESSOR
<b>COMPETIÇÃO</b>	PRÉ-COMPETIÇÃO Masculinos 2005-2006 Femininos 2006-2007	2ª / 4ª / 6ª	17h45-18h45	PRE-COMPETIÇÃO	Yo Inoue
	COMPETIÇÃO NÃO FEDERADA (até 1996)	2ª / 4ª / 6ª	19h15-20h15	COMPETIÇÃO NÃO FEDERADA	João Cardoso
	CADETES Masculinos 2003-2004 Femininos 2004-2005	2ª/3ª/4ª/5ª/6ª	17h45-19h15	CADETES	Carlos Gonçalves
	INFANTIS Masculinos 2001-2002 Femininos 2002-2003	2ª/3ª/4ª/5ª/6ª	18h45-20h15	INFANTIS	Carlos Gonçalves
	JUVENIS Masculinos 1999-2000 Femininos 2000-2001	2ª/3ª/4ª/5ª/6ª	20h15-21h45	JUVENIS / JUNIORES	Carlos Gonçalves
	JUNIORES Masculinos 1997-1998 Femininos 1998-1999	2ª/3ª/4ª/5ª/6ª	20h15-21h45		Carlos Gonçalves
	SENIORES / MASTERS	2ª/3ª/4ª/5ª/6ª	20h15-21h45	ADULTOS - MASTER	Carlos Gonçalves