

# HORARIO NATAÇÃO 2010 - GB BARIGUI

## PISCINA SEMI - OLÍMPICA

### MANHÃ

Horários	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	Duração
06:00	2 e 3	2 e 3	2 e 3	2 e 3	2 e 3		60 min.
07:00	2 e 3	2 e 3	2 e 3	2 e 3	2 e 3		45 min.
07:45	1 e 2	1 e 2	1 e 2	1 e 2	1 e 2		45 min.
08:30	1,2,4,5	1,2,4,5 e 8	1,2,4,5	1,2,4,5 e 8	1,2,4,5		45 min.
09:15	1,2,3,4,5 e 8	1,2,3,4,5 e 8	1,2,3,4,5 e 8	1,2,3,4,5 e 8	1,2,3,4,5 e 8		45 min.
10:00	2,4,5 e 8	2,4,5 e 8	2,4,5 e 8	2,4,5 e 8	2,4,5 e 8	4 e 5	45 min.
10:30	***	***	***	***	***	8	45 min.
10:45	1,2,4,5 e 8	1,2,4,5 e 8	1,2,4,5 e 8	1,2,4,5 e 8	1,2,4,5 e 8		45 min.
11:15	***	***	***	***	***	8	45 min.
11:30	2 e 3	2 e 3	2 e 3	2 e 3	2 e 3		45 min.

### TARDE

Horários	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	Duração
12:15	2 e 3	2 e 3	2 e 3	2 e 3	2 e 3		60 min.
13:30	1,2 e 7	7	1,2 e 7	7	1,2 e 7		45 min.
14:15	1	1,2 e 5	1	1,2 e 5	1		45 min.
15:00	4,5,7 e 8	1,5 e 7	4,5,7 e 8	1,5 e 7	4,5,7 e 8		45 min.
15:45	2,4,5 e 8	2,4,5 e 8	2,4,5 e 8	2,4,5 e 8	2,4,5 e 8		45 min.
16:30	2,4,5 e 8	2,4,5 e 8	2,4,5 e 8	2,4,5 e 8	2,4,5 e 8		45 min.
17:15	1,2,4,5 e 8	1,2 e 5	1,2,4,5 e 8	1,2 e 5	1,2,4,5 e 8		45 min.

### NOITE

Horários	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	Duração
18:00	1,2,4,5 e 8	1,2,4,5 e 8	1,2,4,5 e 8	1,2,4,5 e 8	1,2,4,5 e 8		45 min.
18:45	1,2,4,5 e 8	1,2,4,5 e 8	1,2,4,5 e 8	1,2,4,5 e 8	1,2,4,5 e 8		45 min.
19:30	1,2,3,4 e 5	1,2,3,4 e 5	1,2,3,4 e 5	1,2,3,4 e 5	1,2,3,4 e 5		45 min.
19:45	8	8	8	8	8		45 min.
20:15	1,2 e 3	1,2 e 3	1,2 e 3	1,2 e 3	1,2 e 3		45 min.
21:00	2 e 3	2 e 3	2 e 3	2 e 3	2 e 3		60 min.

1- Iniciação Adulto 2- Condicionamento 3- Master 4- Aperfeiçoamento I  
5- Aperfeiçoamento II e III 6- Pré equipe 7- Equipe 8- iniciação

## Hidroginástica e Water Bike

### MANHÃ

Horários	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	Duração
07:35		H		H			50 min.
07:40	HW		HW		HW		50 min.
08:25		HW		HW			50 min.
09:00	W		W		W		45 min.
09:50	H		H		H		50 min.
10:00		W		W			45 min.
10:45						HW	50 min.
11:15	HG		HG				45 min.

### TARDE

Horários	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	Duração
12:10	HW		HW		HW		50 min.
14:10	H		H		H		50 min.
15:45							45 min.

### NOITE

Horários	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	Duração
18:00	HW		HW		HW		50 min.
18:10		HW		HW			50 min.
18:45	H+G		H+G		H+G		50 min.
19:10		W		W			45 min.
19:35	H		H		H		50 min.
20:00		HW		HW			50 min.

H-Hidroginástica W-Water Bike HW-Hidro/Water Bike HG-Hidro Gestante

# PISCINA INFANTIL

## MANHÃ

Hórários	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	Duração
08:30	4	AA	4	AA	4	***	45 min.
08:45	***	***	***	***	***	1-2	30 min.
09:00	3	3	3	3	3	4	45 min.
09:15	4 e 1-2	3	4 e 1-2	3	4 e 1-2	1-2 e 3	30/45 min.
09:30	***	4	***	4	***	***	45 min.
09:45	<b>3 e 4</b>	4	<b>3 e 4</b>	4	<b>3 e 4</b>	4	45 min.
10:00	3	1-2	3	1-2	3	1-2	45/30 min.
10:15	***	4	***	4	***	***	45 min.
10:30	4 e 1-2	3 e 4	4 e 1-2	3 e 4	4 e 1-2	4	30/45 min.
10:45	3	***	3	***	3	3	45 min.
11:00	4	***	4	***	4	***	45 min.
11:15	***	***	***	***	***	3	45 min.

## TARDE

Horários	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Duração
15:00	1-2 e 4	1-2 e 4	1-2 e 4	1-2 e 4	1-2 e 4	30/45 min.
15:45	4	***	4	***	4	45 min.
16:00	***	4	***	4	***	45 min.
16:15	3	***	3	***	3	45 min.
16:30	4	***	4	***	4	45 min.
16:45	***	1-2 e 3	***	1-2 e 3	***	30/45 min.
17:15	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3	<b>3</b>	30/45 min.
17:30	***	4	***	4	***	45 min.

## NOITE

Horários	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	Duração
18:00	***	4	****	4	***	45 min.
18:00	1-2	***	1-2	***	1-2	30 min.
18:15	4	3 e 4	4	3 e 4	4	45 min.
18:30	3	***	3	***	3	45 min.
19:00	4	1-2 e 4	4	1-2 e 4	4	30/45 min.
19:15	4	***	4	***	4	45 min.
19:30	***	3	***	3	***	45 min.
19:45	4	4	4	4	***	45 min.
20:30	AA	***	AA	***	***	45 min.

1e 2- Bebê com acompanhante 3- Bebê III 4- Adaptação 5- Iniciação  
AA - Adaptação Adulto

ACADEMIA GUSTAVO BORGES BARIGUI//3339.9600