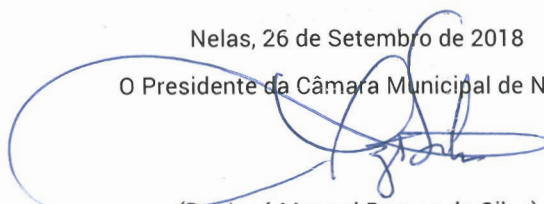


Horário	Dia Semana					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
9h10 9h50	HG1	A2		HG1	A2	
17h50 18h30	Cinic1 CinicAp1 L	HG3	Cinic3 Cap3 L	Cinic1 CinicAp1 L	HG3	
18h35 19h15	B1 Cap1	Cinic2 CinicAp2 L	CinicAp3 C/Javan L	B1 Cap1	Cinic2 CinicAp2 L	
19h20 20h00	HG2	Cap2 A3 L	Jap2 A4 L	HG2	Cap2 A3 L	
20h05 20h45	A1 Jap1 L			A1 Jap1 L		
20h05 21h00		Pré-Competição L	Pré-Competição L		Pré-Competição L	
9h45 10h25						Cinic3 Cap3 L
10h30 11h10						CinicAp3 C/Javan L
11h15 11h55						Jap2 A4 L
11h55 15h00						Utilização Livre (L)

Classe / Nível	Escalão Etário	Duração
ADULTOS (A)	Iniciação Aperfeiçoamento Manutenção	Maiores de 18 anos
JOVENS (J)	Iniciação (J) Aperfeiçoamento (J Ap)	Entre 12 e 17 anos
Crianças /Jovens	Avançado (C/Javan)	Entre 6 e 17 anos
CRIANÇAS (C)	Iniciação (Cinic) Iniciação / Aprendizagem (Cinic/Ap) Aperfeiçoamento (C Ap)	Entre 5/6 e 11 anos
BEBES (B)	Adaptação Meio Aquático	Entre 2 e 5/6 anos
HIDROGINÁSTICA		Maiores de 18 anos
UTILIZAÇÃO LIVRE L (sem acompanhamento técnico)		A partir dos 13 anos
PRÉ COMPETIÇÃO	Admissão mediante seleção e indicação da Equipa Técnica da EMN Nelas.	55 Minutos (3 aulas semanais)

Nelas, 26 de Setembro de 2018

O Presidente da Câmara Municipal de Nelas,



(Dr. José Manuel Borges da Silva)