



| NATAÇÃO PARA BÉBÉS | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|---|---|
| 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO |
| 17H15 18H00 18H50 | 17H15 18H00 18H50 19H35 | 16H30 17H15 18H00 18H50 19H35 | 17H15 18H00 18H50 19H35 | 16H30 17H15 18H00 18H50 19H35 | 09H20 10H05 10H55 11H40 12H25 |

| NATAÇÃO PARA CRIANÇAS | | | | | |
|--|----------------------------------|---|----------------------------------|---|--|
| <i>AMA - Adaptação ao Meio Aquático</i> | | | | | |
| 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO |
| 17H15 18H00 18H50 | 17H15 18H00 18H50 19H35 | 16H30 17H15 18H00 18H50 19H35 | 17H15 18H00 18H50 19H35 | 16H30 17H15 18H00 18H50 19H35 | 9H20 10H05 10H55 11H40 12H25 |
| <i>ITN - Introdução às Técnicas de Nado</i> | | | | | |
| 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO |
| 17H50 18H40 19H25 | 17H05 17H50 18H40 | 17H05 17H50 18H40 19H25 | 17H05 17H50 18H40 | 17H05 17H50 18H40 19H25 | 9H45 10H35 11H20 12H05 |
| <i>APZ- Aprendizagem das Técnicas de Nado</i> | | | | | |
| 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO |
| 17H50 18H40 19H25 | 17H50 18H40 | 17H50 18H40 19H25 | 17H50 18H40 | 17H50 18H40 19H25 | 09H45 10H35 11H20 |
| <i>APZ- Aperfeiçoamento das Técnicas de Nado</i> | | | | | |
| 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO |
| 17H50 18H40 19H25 | 17H50 18H40 | 17H50 18H40 19H25 | 17H50 18H40 | 17H50 18H40 19H25 | 9H45 10H35 11H20 |

| NATAÇÃO ADULTOS | | | | | |
|---|--|--|--|--|--------|
| 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO |
| 12H40 17H05 18H40 19H35 20H10 | 9H00 16H20 17H50 19H25 20H10 | 12H40 17H05 17H50 18H40 19H25 20H10 | 9H00 16H20 17H50 19H25 20H10 | 12H40 17H05 17H50 18H40 19H25 20H10 | 9H00 |

| AQUAFITNESS | | | | | |
|--|----------------------------------|---|----------------------------------|--|--------|
| <i>HIDROGINÁSTICA</i> | | | | | |
| 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO |
| 9H00 11H00 16H20 17H50 19H25 | 10H00 17H05 18H40 20H10 | 9H00 11H00 16H20 17H50 18H40 20H10 | 10H00 17H05 18H40 20H10 | 9H00 11H00 16H20 17H50 20H10 | 9H00 |
| <i>AQUACROSSTRaining</i> | | | | | |
| 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO |
| - | 19H25 | - | 19H25 | - | - |
| <i>AQUAFOCUS</i> | | | | | |
| 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO |
| - | - | 19H25 | - | 19H25 | - |