



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	-