

## Natação para Bebés

sábado	domingo
09:00; 09:30; 10:00	09:00

## Adaptação ao Meio Aquático

### HORÁRIOS AMA 1 (4 aos 6 anos)

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	sábado	domingo
17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	09:00	08:45
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	10:30	10:15
18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	11:15	11:00
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	12:00	11:45
					12:45	
					15:45	
					16:30	
					17:15	
					18:00	

### HORÁRIOS AMA 2 (5 aos 8 anos)

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	sábado	domingo
17:15	17:15	17:15	17:15	18:00	10:30	09:30
18:00	18:00	18:00	18:00	18:45	11:15	10:15
18:45	18:45	18:45	18:45	19:30	12:00	
19:30	19:30	19:30	19:30		16:30	
					18:00	

### HORÁRIOS AMA 3 (A 7 aos 13 anos) (B 9 AOS 13)

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	sábado	domingo
17:15 A	17:15 B	17:15 A	17:15 B	17:15 A	10:30	9:30A
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	11:15	11:00
18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	12:00	
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	15:45	
					16:30 A	
					17:15	

## Natação Crianças

### HORÁRIOS NÍVEL APRENDIZAGEM +7

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	sábado	domingo
17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	10:30	10:15
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	11:15	11:45
18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	12:00	
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	12:45	
					15:45	
					17:15	

### HORÁRIOS NÍVEL AVANÇADO +7

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	sábado	domingo
17:15	17:15	17:15	17:15	17:15	10:30	10:15
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	11:15	11:45
18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	12:00	
	19:30		19:30		17:15	

## Natação Sincronizada

Competição	3ª e 5ª Feira	4ª feira	sábado
2ª a 6ª Feira	17:15 – 19:30	20:15	12:00
16:00 - 19:30			
Sábado			
15:00 – 18:00			

## Treinos de Natação (competição)

2ª / 4ª / 6ª / sábado
18:45 – 20:15 (2ª a 6ª) e 17:15 sábado

## Natação para adultos

### HORÁRIOS NÍVEL ELEMENTAR + 14

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	sábado	domingo
07:45 T	07:45 T	07:45 TD	07:45 T	07:45 TD	09:45 D	09:30 D
14:00 D	08:30 (T D)	13:00 D	08:30 (T D)	14:00 D	10:30 D	11:45 D
18:00 D	11:30 D	18:00 D	11:30 D	18:00 D	11:15 D	
20:15 T	13:00 D	20:15 T	13:00 D	20:15 T	16:30 D	
21:00 D	18:00 D	21:00 D	18:00 D			
	18:45 D		18:45 D			
	19:30 D		19:30 D			
	20:15 (T D)		20:15 (T D)			
	21:00 T		21:00 T			

### HORÁRIOS NÍVEL APRENDIZAGEM E AVANÇADO + 14

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	sábado	domingo
14:00	07:45	07:45	07:45	07:45	09:45	11:45
18:00	08:30	13:15	08:30	14:00	10:30 AV	
18:45 AV	11:30	18:00	11:30	18:00	11:15	
19:30	13:00	19:30	13:00	18:45 AV	12:00	
20:15	18:00	20:15	18:00	19:30	16:30	
21:00	18:45	21:00	18:45	20:15	18:00	
	19:30		19:30			
	20:15		20:15			

## Utilização livre (períodos de 45 minutos)

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Tanque 09:15 - 11:30		Tanque 09:15 - 10:00	Tanque 09:15 - 10:00	Tanque 09:15 - 10:00	Tanque 13:30 - 15:00	
Desportiva 15:00 - 16:30	Desportiva 15:00 - 15:45 16:30 - 17:15	Desportiva 15:00 -16:30	Desportiva 16:30 - 17:15	Desportiva 15:00 - 16:30	Desportiva 13:30 - 15:00	Desportiva 8:45 - 10:15

## Natação Livre (Períodos 45 minutos)

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
07:45 - 10:00	08:30 - 10:45	07:45 - 09:00	08:30 - 09:15	07:45 - 09:00	09:00 - 09:45	09:00 - 12:30
11:30 - 16:30	11:30 - 15:45	10:00 - 11:30	10:00 - 14:30	10:00 - 12:15 13:00 - 16:30		
20:15 - 21:45	20:15 - 21:45	13:00 - 16:30 20:15-21:45	15:00 - 15:45 20:15-21:45	20:15 - 21:00	13:30 - 18:45	

## Atividades Aquáticas

### HORÁRIOS HIDROBIKE

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	sábado	domingo
<b>07:45</b>	<b>07:45</b>	<b>20:15</b>	<b>07:45</b>	<b>13:00</b>	<b>09:45</b>	<b>09:30</b>
<b>20:15</b>	<b>12:15</b>	<b>21:00</b>	<b>14:15</b>	<b>20:15</b>	<b>12:00</b>	
<b>21:00</b>	<b>21:00</b>		<b>21:00</b>		<b>17:15</b>	

### HORÁRIOS HIDROGINÁSTICA 1 - Tanque

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>08:30</b>	<b>11:30</b>	<b>08:30</b>	<b>11:30</b>	<b>08:30</b>
<b>11:30</b>	<b>13:00</b>	<b>11:30</b>	<b>13:00</b>	<b>11:30</b>
<b>12:15</b>		<b>12:15</b>		
<b>20:15</b>		<b>20:15</b>		<b>20:15</b>

### HORÁRIOS HIDRO 1 - Desportiva

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	sábado	domingo
<b>08:30</b>	<b>07:45</b>	<b>08:30</b>	<b>07:45</b>	<b>07:45</b>	<b>09:00</b>	<b>10:15</b>
<b>09:15</b>	<b>09:15</b>	<b>09:15</b>	<b>08:30</b>	<b>08:30</b>	<b>15:00</b>	
<b>10:00</b>	<b>10:00</b>	<b>10:00</b>	<b>09:15</b>	<b>09:15</b>	<b>18:00</b>	
<b>12:15</b>	<b>10:45</b>	<b>10:45</b>	<b>10:00</b>	<b>10:00</b>		
<b>13:15</b>	<b>13:00</b>	<b>12:15</b>	<b>10:45</b>	<b>10:45</b>		
<b>17:15</b>	<b>16:30</b>	<b>13:00</b>	<b>13:00</b>	<b>13:00</b>		
	<b>17:15</b>	<b>17:15</b>	<b>16:30</b>	<b>17:15</b>		
		<b>18:45</b>	<b>17:15</b>			

### HORÁRIOS HIDRO 2-Desportiva

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	sábado	domingo
<b>08:30</b>	<b>08:30</b>	<b>07:45</b>	<b>08:30</b>	<b>07:45</b>	<b>09:00</b>	<b>10:15</b>
<b>12:15</b>	<b>13:00</b>	<b>08:30</b>	<b>13:00</b>	<b>08:30</b>	<b>15:00</b>	
<b>13:15</b>	<b>16:30</b>	<b>10:00</b>	<b>16:30</b>	<b>13:00</b>	<b>18:00</b>	
<b>17:15</b>	<b>17:15</b>	<b>12:15</b>	<b>17:15</b>	<b>17:15</b>		
<b>20:15</b>	<b>20:15</b>	<b>13:00</b>	<b>20:15</b>	<b>20:15</b>		
		<b>17:15</b>				
		<b>18:45</b>				
		<b>20:15</b>				