

**NATAÇÃO PARA BEBÉS**

(aulas 30 minutos)

**Tartarugas (6 – 17 meses)**

Sábado	Domingo
08:30	08:30
09:00	
09:30	

**Peixinhos (18 – 29 meses)**

Sábado	Domingo
08:30	09:00
09:00	
09:30	
10:00	

**Golfinhos (30 - 47 meses)**

Sábado	Domingo
08:30	09:30
10:00	

**NATAÇÃO PARA CRIANÇAS**

(aulas 45 minutos)

**Adaptação ao Meio Aquático (4 - 6 anos)**

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	12:15
19:00	18:15	19:00	18:15	19:00	13:00
	19:00		19:00		15:15
					17:30
					19:00

**Adaptação ao Meio Aquático (7 - 9 anos)**

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
18:15	17:30	18:15	17:30	18:15	10:45
19:45	19:00	19:45	19:00	19:45	12:15
					16:45
					18:15

**Adaptação ao Meio Aquático (10 - 13 anos)**

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
17:30	18:15	17:30	18:15	17:30	11:30	10:45
19:00	19:45	19:00	19:45	19:00	13:00	
					17:30	
					19:00	

**Elementar (5 - 8 anos)**

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	13:00	12:15
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	17:30	
					19:00	

### Elementar (9 – 13 anos)

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
10:45	18:15	11:30	18:15	18:15	10:45	10:00
18:15	19:45	18:15	19:45	19:45	11:30	11:30
19:45		19:45			13:45	
					15:15	
					16:45	
					18:15	

### Aprendizagem (7 – 13 anos)

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	10:45	08:30
	19:00	19:45	19:00	19:45	11:30	09:15
					15:15	10:45
					16:00	

### Avançado (7 – 13 anos)

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	10:45	9:15
19:45	19:45		19:45		11:30	10:00
					16:00	10:45
					16:45	

### NATAÇÃO ARTÍSTICA

#### Escola (aulas 45 minutos)

3ª Feira	5ª Feira
16:45	16:45

#### Treino Avançado (aulas 90 minutos)

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
16:00	19:00 Master	16:00	19:00 Master	16:00
19:00				19:00

### NATAÇÃO PURA

#### Treino Avançado (aulas 90 minutos)

2ª Feira	4ª Feira	6ª Feira
19:00	19:00	19:00

### NATAÇÃO ADAPTADA

#### Treino Avançado (aulas 90 minutos)

3ª Feira	5ª Feira
16:00	16:00

**NATAÇÃO PARA JOVENS E ADULTOS (+14 anos)**  
(aulas 45 minutos)

**Adaptação ao Meio Aquático**

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Dom
07:45	07:45	07:45	07:45	07:45	12:15
21:15	08:30	21:15	08:30	11:30	
	10:45		10:45	21:15	
	13:00		13:00		
	20:30		20:30		
	21:15		21:15		

**Nível Elementar**

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
08:30	08:30	10:00	08:30	10:00	10:00	11:30
10:00	10:45	13:45	10:45	13:45	10:45	
13:45	13:45	19:45	13:45	19:45	16:00	
19:45	19:45		19:45		18:15	

**Nível Aprendizagem**

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
07:45	08:30	07:45	08:30	07:45	10:00	08:30
08:30	10:45	08:30	10:45	08:30	12:15	09:15
10:00	13:45	10:00	13:45	10:00	19:00	10:45
13:45	20:30	13:45	20:30	13:45		
18:15		18:15		18:15		
20:30		19:45		19:45		
		20:30		20:30		

**Nível Avançado**

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
07:45	10:45	07:45	10:45	07:45	10:00 F	09:15
08:30	13:45	08:30	13:45	08:30	12:15	10:00
10:00	19:45	10:00	19:45	10:00	16:45	10:45
18:15	20:30	18:15	20:30	18:15	19:00	
19:45		20:30		20:30		
20:30		21:15		21:15		

**ATIVIDADES AQUÁTICAS**  
(aulas 45 minutos)

**Hidroginástica Tanque**

2ª Feira	3ª feira	4ª Feira	5ª feira	6ª Feira
08:30	11:30	08:30	11:30	08:30
09:15		10:45		10:45
12:15		13:00		12:15
20:30		20:30		20:30

**Hidroginástica**

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
09:15	07:45	07:45	07:45	07:45	09:15	10:00
12:15	09:15	09:15	09:15	08:30	15:15	11:30
13:00	12:15	10:45	12:15	09:15	18:15	
16:45	13:45	12:15	13:45	10:45		
	16:45	13:00	16:45	12:15		
		13:45		13:00		
		16:45		13:45		
		19:00		16:45		

**Aquafitness**

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Domingo
20:30	08:30	20:30	08:30	20:30	12:15
	21:15		21:15		

**Hidrobike**

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