

Piscina 25 metros		
Classe	Frequência Semanal	Horário
N0 7/14 anos	2. ^a 5. ^a 3. ^a 6. ^a 4. ^a Sábado	17h00 18h00 19h00 18h00 19h00 20:00 18h00 09h00 11h00 12h00 16h00 18h00
N1 7/14 anos	2. ^a 5. ^a 3. ^a 6. ^a 4. ^a Sábado	18h00 19h00 20h00 18h00 11h00 12h00 17h00
N2 7/14 anos	2. ^a 5. ^a 3. ^a 6. ^a 4. ^a Sábado	18h00 18h00 19h00 20h00 19h00 10h00 12h00 17h00
N3 12/18 anos	3. ^a 6. ^a 4. ^a Sábado	18h00 19h00 10h00 17h00
Competição Cadetes	2. ^a 5. ^a 4. ^a	19h00 19h00
Competição Juniores	2. ^a 5. ^a 4. ^a	18h00 19h00 19h00 20:00
NO + 15 anos	2. ^a 5. ^a 3. ^a 3. ^a 5. ^a Sábado	20h00 10h00 13:10 09h00
N1 + 15 anos	2. ^a 5. ^a 3. ^a 3. ^a 5. ^a 4. ^a Sábado	20h00 10h00 13h10 18h00 09h00
N2 + 15 anos	2. ^a 5. ^a 3. ^a 3. ^a 5. ^a 4. ^a Sábado	20h00 10h00 13h10 18h00 09h00
N3 + 15 anos	2. ^a 5. ^a 3. ^a 3. ^a 5. ^a Sábado	20h00 10h00 13h10 17h00
Hidroterapia Grupo	3. ^a 5. ^a	11h45
Hidroterapia Individual	Horários a definir com os utentes	

Tanque de Aprendizagem		
Classe	Frequência Semanal	Horário
Bebés 6 19m Bebés 20 36m	Sábado Sábado	09h45 17h30 10h15 17h00
Ama 3 6 anos	2. ^a 5. ^a 3. ^a 6. ^a 4. ^a Sábado	17h00 19h00 18h00 19h00 18h00 20h00 11h00 12h00 16h00 18h00
Piscina 25 metros Hidroginástica		
Classe	Frequência Semanal	Horário
Hidroginástica	2. ^a 5. ^a 3. ^a 4. ^a 6. ^a Sábado	17h00 18h00 19h00 10:50 10h00 11h00 19h00 10h00 11h00 10h00 16h00 18h00
Aulas de Grupo		
Fitness Mix	2. ^a 4. ^a	20h30 13h10
Zumba	3. ^a Sábado	13h10 19h00 17h00
Treino Funcional	3. ^a	13h10 18h15
Localizada	4. ^a	20h30
Pilates	4. ^a 5. ^a 6. ^a	09h10 20h00 09h10
Intensive Local	5. ^a	19h15
Hiit /Step	5. ^a	18h30
Localizada /GAP	6. ^a	13h10
Ballet / Dança Contemporânea		
DC V (11 e 12 anos)	Sábado	08h45
B III (7 e 8 anos)	Sábado	09h30
B II (5 e 6 anos)	Sábado	10h20
B I (3 e 4 anos)	Sábado	11h05
B IV (9 e 10 anos)	Sábado	11h40
DC VI (a partir dos 13 anos)	Sábado	12h25
Karate		
Karate	Todas as idades	2. ^a 18h30 (Graduação: Todos) 2. ^a 19h30 (Graduação cinto laranja e superior)
Karate <10 anos	4. ^a 6. ^a	18h30
Karate > 10 anos	4. ^a 6. ^a	19h30
Cardiofitness/Musculação		
	2. ^a	16h30 – 22h00
	3. ^a 4. ^a 5. ^a 6. ^a	08h00 – 14h30 16h30 – 22h00
	Sábado	09h00 – 13h00 16h00 – 19h00