



HORÁRIO ATIVIDADES

ÉPOCA 2021/2022

PISCINA 25 METROS

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
N0 7/13 anos	2.ª feira	17h45 19h15
	3.ª feira	18h30 19h15
	4.ª feira	17h45 19h15
	5.ª feira	18h30 19h15
	6.ª feira	17h45 19h15
	Sábado	09h15 11h15 15h45
N1 7/13 anos	2.ª feira	18h30
	3.ª feira	18h30
	4.ª feira	17h45 19h15
	5.ª feira	18h30
	6.ª feira	17h45 19h15
	Sábado	09h15 16h30
N2 7/13 anos	2.ª feira	19h15
	3.ª feira	17h45
	4.ª feira	18h30
	5.ª feira	17h45
	6.ª feira	18h30
	Sábado	12h00
N3 7/13 anos	3.ª feira	17h45
	5.ª feira	17h45
	6.ª feira	19h45
	Sábado	12h00
NO + 14 anos	2.ª feira	18h30
	4.ª feira	13h00 20h00
	6.ª feira	13h00 20h00
	Sábado	08h30 12h45
N1 + 14 anos	3.ª feira	13h00
	4.ª feira	20h00
	6.ª feira	13h00 20h00
	Sábado	08h30
N2 + 14anos	3.ª feira	13h00 20h00
	5.ª feira	13h00 20h00
	Sábado	12h45
N3 + 14 anos	3.ª feira	20h00
	5.ª feira	20h00
	Sábado	12h45

PISCINA 25 METROS | HIDROGINÁSTICA

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Hidro Sénior	3.ª feira	09h45
	5.ª feira	09h45
	6.ª feira	09h45
Hidroginástica	3.ª feira	17h45 19h15
	4.ª feira	18h30
	5.ª feira	17h45 19h15
	6.ª feira	18h30
	Sábado	10h00
Hidromobilidade Postural	4.ª feira	12h00
	6.ª feira	11h00

PISCINA 25 METROS | NATAÇÃO LIVRE

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Natação Livre	2.ª feira	18h30 19h15
	3.ª feira	09h00 12h00 13h00 20h00
	4.ª feira	13h00
	5.ª feira	12h00 13h00 20h00
	6.ª feira	09h00 12h00 13h00 20h00
	Sábado	08h30 09h15 10h00 11h15
		12h00 12h45 15h45 16h30

TANQUE DE APRENDIZAGEM

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Ama 3 6 anos	2.ª feira	17h45
	3.ª feira	17h45 18h30 19h15
	4.ª feira	17h45 18h30
	5.ª feira	17h45 18h30 19h15
	6.ª feira	17h45 18h30
	Sábado	10h00 11h15 12h00 15h45 16h30

TANQUE DE APRENDIZAGEM | NATAÇÃO LIVRE

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Natação Livre	2.ª feira	18h30 19h15
	3.ª feira	09h00 12h00 13h00 20h00
	4.ª feira	13h00 19h15 20h00
	5.ª feira	12h00 13h00 20h00
	6.ª feira	09h00 12h00 13h00 19h15 20h00
	Sábado	08h30 09h15 11h15 12h00

KARATÉ

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Karaté <10 anos	4.ª feira 6.ª feira	18h30
Karaté > 10 anos	4.ª feira 6.ª feira	19h15

