

• **Horário Regime Livre**

Dias	9:20-10:00	10:20-11:00	11:20-12:00	12:20-13:00	13:00-13:40	15:20-16:00	16:20-17:00	17:20-18:00	18:20-19:00	19:20-20:00	20:20-21:00
2ªF											
3ªF											
4ªF											
5ªF											
6ªF											
Sáb											
Dom											

• **Horário Hidroginástica**

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
17:20	18:00		HG1			HG1		
18:20	19:00	HG3			HG3			
19:20	20:00		HG5			HG5		
20:20	21:00	HG4		HG2	HG4			

• **Horário Natação para Bebés**

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
09:20	10:00						BB 1B	
10:20	11:00						BB 2B	
11:20	12:00						BB 3B	
17:20	18:00			BB 1A				
18:20	19:00			BB 2A				
19:20	20:00			BB 3A				

• **Horário Natação Adaptada**

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
09:20	10:00						NADT 1B	
10:20	11:00						NADT 2B	
17:20	18:00			NADT 1A				
18:20	19:00			NADT 2A				

• **Horário Natação para Adultos**

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
11:20	12:00						AD 7	
13:00	13:40	AD 1			AD 1			
17:20	18:00	AD 2			AD 2			
18:20	19:00		AD 5			AD 5		
19:20	20:00	AD 3		AD 4	AD 3			
20:20	21:00		AD 6			AD 6		

• **Natação Sénior**

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9:20	SENIOR 1	SENIOR 4	SENIOR 7	SENIOR 1	SENIOR 4
10:20	SENIOR 2	SENIOR 5	SENIOR 8	SENIOR 2	SENIOR 5
11:20	SENIOR 3	SENIOR 6	SENIOR 9	SENIOR 3	SENIOR 6

2ª e 3ª feira: aula de ginástica aquática | 5ª e 6ª feira: aula de natação | 4ª feira: os 2 serviços em simultâneo.

• **Cardio-Fitness e Musculação**

Dias	9:20-10:00	10:20-11:00	11:20-12:00	12:20-13:00	13:00-13:40	15:20-16:00	16:20-17:00	17:20-18:00	18:20-19:00	19:20-20:00	20:20-21:00
2ªF											
3ªF											
4ªF											
5ªF											
6ªF											
Sáb											
Dom											