

ATIVIDADES AQUÁTICAS ORIENTADAS

NATAÇÃO

6 AOS 36 MESES

		SÁBADOS
6 AOS 36 MESES	DOS 13 AOS 36 MESES	
11h30 - 12h00	12h00 - 12h30	

3 AOS 5 ANOS

SEG. / QUA. / SEX.	TER. / QUI.	SÁBADOS
17h30 às 18h10	17h30 às 18h10	08h30 às 09h15 / 09h15 às 10h00
18h10 às 18h50	18h10 às 18h50	10h00 às 10h45 / 10h45 às 11h30
18h50 às 19h30	18h50 às 19h30	12h00 às 12h45 / 16h15 às 17h00
	19h35 às 20h15	17h00 às 17h45** / 17h45 às 18h30**
		18h30 às 19h15

6 AOS 12 ANOS

SEG. / QUA. / SEX.	TER. / QUI.	SÁBADOS
17h30 às 18h10*	17h30 às 18h10*	08h30 às 09h15* / 09h15 às 10h00**
18h10 às 18h50	18h10 às 18h50	10h00 às 10h45** / 10h45 às 11h30
18h50 às 19h30**	18h50 às 19h30**	16h15 às 17h00** / 17h00 às 17h45**
19h35 às 20h15	19h35 às 20h15	17h45 às 18h30** / 18h30 às 19h15**
20h20 às 21h00*	20h20 às 21h00	

13 AOS 17 ANOS / A PARTIR DOS 18 ANOS

SEG. / QUA. / SEX.	TER. / QUI.	SÁBADOS
19h35 às 20h20	08h00 às 08h45 * / 19h35 às 20h20	08h30 às 09h15
20h20 às 21h05	20h20 às 21h05 / 21h05 às 21h50	10h45 às 11h30

* Apenas existem classes de iniciação. A alteração para níveis de aprendizagem mais elevados implicará ao aluno a mudança de horário.

** Escalão menores / jovens.

HIDROGINÁSTICA

A PARTIR DOS 13 ANOS

SEG. / QUA. / SEX.	TER. / QUI.	SÁBADOS
08h00 às 08h45 / 08h45 às 09h30	08h45 às 09h30 / 09h30 às 10h15	09h15 às 10h00 / 10h00 às 10h45
17h25 às 18h10 / 18h10 às 18h50	16h00 às 16h45 / 16h45 às 17h30	11h30 às 12h15 / 17h00 às 17h45
18h50 às 19h35 / 19h35 às 20h20	18h10 às 18h50 / 21h05 às 21h50	17h45 às 18h30 / 18h30 às 19h15
20h20 às 21h05 / 21h05 às 21h50		