

ATIVIDADES AQUÁTICAS ORIENTADAS

NATAÇÃO

6 AOS 36 MESES

SÁBADOS
11h30 - 12h00

3 AOS 5 ANOS

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

6 AOS 12 ANOS

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

13 AOS 17 ANOS / A PARTIR DOS 18 ANOS

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

* Classe dos 6 aos 12 anos e dos 13 aos 17 anos. // ** A classe de adultos só existe nível 2 / 3 / 4.

*** Apenas existe classe de iniciação. A alteração para níveis de aprendizagem mais elevados implicará a mudança de horário.

HIDROGINÁSTICA

13 AOS 17 ANOS / A PARTIR DOS 18 ANOS

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

* Piscina pequena. // ** Horário flexível.