

Atividades		2.ª e 6.ª FEIRA	2.ª e 4.ª FEIRA	3.ª e 5.ª FEIRA	4.ª e 6.ª FEIRA	SÁBADO	4.ª FEIRA	2.ª, 3.ª e 5.ª FEIRA	2.ª, 4.ª e 6.ª FEIRA
Adaptação ao Meio Aquático	Adaptação ao Meio Aquático 1 - 4/6 Anos	18.45h		18.00h 18.45h		9.00h 9.45h 11.15h 12.00h	18.00h		
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos Avançada		18.00h			9.00h 12.00h			
	Adaptação ao Meio Aquático 2 - 5/7 Anos			18.45h	18.45h	11.15h			
	Adaptação ao Meio Aquático 1 <14 Anos	18.45h		18.00h		9.00h 10.30h 16.15h			
	Adaptação ao Meio Aquático 1 +15 Anos	19.30h		19.30h		9.45h			
Iniciação ao Ensino da Técnicas	Adaptação ao Meio Aquático 2 - 6/8 Anos	18.00h		18.45h		11.15h	18.45h		
	Adaptação ao Meio Aquático 2 <14 Anos	18.00h 18.45h		18.00h 18.45h		9.00h 10.30h 12.00h 17.00h			
	Adaptação ao Meio Aquático 2 +15 Anos	19.30h		19.30h		9.45h 17.45h			
Desenvolvimento Técnico	Natação 1 <15 Anos	18.00h 18.45h 19.30h		18.00h 18.45h		10.30h 12.00h 17.00h			
	Natação 2 <16 Anos	18.45h 19.30h		18.45h 19.30h		10.30h 17.00h			
	Natação 1 +15 Anos			19.30h		9.45h 17.45h	19.30h		
	Natação 2 +16 Anos			19.30h		9.45h 17.45h	19.30h		
Aperfeiçoamento Técnico	Natação 3 <17 Anos	19.30h		18.45h 19.30h		10.30h 17.00h			
	Natação 3 +17 Anos			19.30h		9.45h 17.45h	19.30h		
Nível Avançado	Top Kids								18.00h 18.45h
	Top Master				20.00h				
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidroginástica 1		12.45h 17.15h 18.45h	18.00h 19.30h 21.00h		11.15h			
	Hidroginástica 2			20.15h					
	Hidro Sénior Coração Saudável		10.30h 17.15h	9.00h 9.45h 10.30h 11.15h 17.15h	9.00h 9.45h				
	Aqua Training Condition			20.15h		12.00h			
	Natação Sincronizada							18.45h	
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	Bebés 24-36 Meses					10.45h			
	Bebés 36-48 Meses				19.30h	9.45h 10.15h			
Terapias	Hidroterapia	18.00h		12.00h	11.15h 12.00h			11.15h	