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	2.ª FEIRA	4.ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Adaptação ao Meio Aquático	Adaptação ao Meio Aquático 1 - 4/6 Anos	17.15h 18.45h		18.45h			18.00h 18.45h	9.45h 10.30h 11.15h 12.00h	11.15h (Bebés)
	Adaptação ao Meio Aquático 2 - 5/7 Anos	18.00h		18.45h				9.00h 10.30h 12.00h	11.15h
	Adaptação ao Meio Aquático 1 <14 Anos	18.45h		17.45h	18.00h		18.45h	11.15h 16.15h	
	Adaptação ao Meio Aquático 1 +15 Anos			18.00h 21.00h	20.15h				
Iniciação ao ensino das Técnicas	Adaptação ao Meio Aquático 2 - 6/8 Anos		18.00h 18.45h	18.00h				16.15h	
	Adaptação ao Meio Aquático 2 <14 Anos			18.45h	18.00h 19.30h			11.15h 12.00h 17.00h	
	Adaptação ao Meio Aquático 2 +15 Anos			18.00h 20.15h 21.00h				9.00h	11.15h
Desenvolvimento Técnico	Nível 1 <15 Anos			18.00h 18.45h 19.30h	19.30h			10.30h 17.45h	
	Nível 2 <16 Anos			18.00h 18.45h 19.30h	18.00h 18.45h			9.45h 10.30h 17.45h	
	Nível 1 +15 Anos	18.00h		20.15h					
	Nível 2 +16 Anos			20.15h 21.00h					
Aperfeiçoamento Técnico	Nível 3 <17 Anos			18.00h 19.30h					
	Natação Sénior		10.30h						
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidroginástica	18.45h	16.30 19.30h 21.00h			19.30h		17.00h	
	Hidro Sénior Coração Saudável	9.00h 9.45h 10.30h 11.15h	9.00h 9.45h 10.30h 11.15h 16.30h	8.15h 9.00h 9.45h 10.30h 11.15h 16.30h					
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	Bebés 06-12 Meses								9.00h
	Bebés 12-24 Meses								9.30h (2)
	Bebés 24-48 Meses							17.45h	9.00h 10.00h
	Bebés 36-48 Meses								10.30h (2)