

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, 4.ª e 6.ª FEIRA
Adaptação ao Meio Aquático	Adaptação ao Meio Aquático 1 +15 Anos	20.15h		19.30h				
	Adaptação ao Meio Aquático 1 <14 Anos	18.00h		19.30h	18.45h	10.45h 11.30h	19.30h	
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos (Bebés)		18.45h			11.30h		
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos			18.00h 18.45h		9.00h 10.45h 11.30h	18.00h	
	Adaptação ao Meio Aquático 2 5/7 Anos	18.00h		18.00h 18.45h		9.00h(2)	18.45h	
Iniciação ao ensino das técnicas	Adaptação ao Meio Aquático 2 +15 anos	20.15h		19.30h				
	Adaptação ao Meio Aquático 2 <14 Anos	18.00h	18.45h	19.30h		10.00h 10.45h	19.30h	
	Adaptação ao Meio Aquático 2 6/8 Anos	18.00h		18.00h		10.45h		
Desenvolvimento Técnico	Nível1 +15 Anos			20.15h		11.30h		
	Nível1 <15 Anos	19.30h		18.45h		11.30h		
	Nível2 +16 Anos			20.15h				
	Nível2 <16 Anos	19.30h		18.45h		11.30h		
Aperfeiçoamento Técnico	Nível 3 +17 Anos					11.30h		
	Nível3 <17 Anos			18.45h	19.30h	11.30h		
Nível Avançado	Top Kids	18.45h			18.45h			18.45h
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	Bebés 06-12 Meses					09.45h		
	Bebés 12-24 Meses			18.00h		09.45h 10.15h		
	Bebés 24-48 Meses			18.30h	18.00h	09.45h 10.15h		
	Bebés 36-48 Meses			19.00h		10.15h		
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidroginástica 1		19.30h	19.30h		9.00h		
	Hidroginástica 2			20.15h				
	Hidro Sénior Coração Saudável			7.45h 10.00h 16.30h 17.15h	16.30h		16.30h	
Terapias	Hidrocinesioterapia	16.30h 18.00h 18.45h 19.30h		16.30h 19.30h 17.15h				