

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	18.00h		
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos Avançada					12.00h			
	Adaptação ao Meio Aquático 2 - 5/7 Anos			18.45h	18.45h	9.00h 11.15h			
	Adaptação ao Meio Aquático 1 <14 Anos	18.45h		18.00h		9.00h 10.30h 12.00h 16.15h			
	Adaptação ao Meio Aquático 1 +15 Anos	19.30h		19.30h		9.45h	19.30h		
Iniciação ao Ensino da Técnicas	Adaptação ao Meio Aquático 2 - 6/8 Anos			18.45h		11.15h	18.45h		
	Adaptação ao Meio Aquático 2 <14 Anos	18.00h 18.45h		18.45h		9.00h 10.30h 12.00h 16.15h			
	Adaptação ao Meio Aquático 2 +15 Anos			19.30h		9.45h 17.45h	19.30h		
Desenvolvimento Técnico	Natação 1 <15 Anos	18.00h 18.45h 19.30h		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			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
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidroginástica 1		12.45h 17.15h 18.45h	18.00h 19.30h 21.00h		11.15h			
	Hidroginástica 2			20.15h					
	Hidro Sênior Coração Saudável		10.30h 17.15h	9.00h 9.45h 10.30h 11.15h 17.15h	9.00h 9.45h				
	Hidrocyling	18.00h 19.30h		20.15h		12.00h			
	Aqua Total Condition	19.30h		12.45h					
	Hidro Total	20.15h				17.45h	19.30h		
	Natação Sincronizada			18.45h					
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	Bebés 36-48 Meses					9.45h 10.15h 10.45h 17.00h			
Terapias	Hidroterapia			12.00h	11.15h 12.00h			11.15h	