

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
Adaptação ao Meio Aquático	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos			18.45h		9.00h 10.15h 11.30h /11.30h (bébes) 16.15h	18.45h
	Adaptação ao Meio Aquático 2 5/7 Anos			18.45h	18.45h	10.15h 17.00h	
	Adaptação ao Meio Aquático 1 <14 Anos		18.45h	19.30h		9.00h	
	Adaptação ao Meio Aquático 1 +15 Anos			20.15h		17.45h	
Iniciação ao ensino das Técnicas	Adaptação ao Meio Aquático 2 6/8 Anos			18.45h		11.30h	
	Adaptação ao Meio Aquático 2 <14 Anos			19.30h	19.30h		
	Adaptação ao Meio Aquático 2 +15 Anos			20.15h		17.45h	
Desenvolvimento Técnico	Nível 1 <15 Anos			19.30h			
	Nível +15 Anos			20.15h		17.45h	
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidro Sénior Coração Saudável	9.00h 11.15h		9.00h 9.45h 10.30h 11.15h 12.00h 16.30h 17.15h	8.15h 9.45h 10.30h 16.30h 17.15h		
	Hidroginástica		18.00h 19.30h 20.15h 21.00h	12.45h 18.00h 20.15h 21.00h		9.00h	20.15h 21.00h
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	Bebés 6-12 Meses	18.45h	18.15h			9.45h	
	Bebés 12-24 Meses	18.45h	18.15h			9.45h 11.00h	
	Bebés 24-48 Meses	18.45h	18.15h			9.45h 11.00h 12.15h	
	Bebés 36-48 Meses					10.15h	
Terapias	Correção Postural				18.00h		
	Hidroterapia			16.30h 17.15h 18.00h			