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	6.ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Adaptação ao Meio Aquático	Adaptação ao Meio Aquático 1 - 4/6 Anos	18.45h		18.00h 18.45h			18.00h 18.45h		9.00h 17.45h	9.00h 10.45h
	Adaptação ao Meio Aquático 2 - 5/7 Anos	18.45h		18.00h 18.45h			18.00h 18.45h		9.00h 17.00h	9.00h
	Adaptação ao Meio Aquático 1 <14 Anos	19.30h		18.45h			18.45h		11.15h 17.00h	10.30h
	Adaptação ao Meio Aquático 1 +15 Anos			18.00h						
Iniciação ao ensino das Técnicas	Adaptação ao Meio Aquático 2 - 6/8 Anos			18.45h			19.30h		11.15h 16.15h	9.45h
	Adaptação ao Meio Aquático 2 <14 Anos	18.45h		19.30h			18.45h		9.45h 10.30 11.15h 17.45h	
	Adaptação ao Meio Aquático 2 +15 Anos			18.00h						
Desenvolvimento Técnico	Nível 1 <15 Anos	19.30h	19.30h	18.45h			19.30h		10.30h 16.15h	
	Nível 2 <16 Anos	18.45h		18.45h					10.30h 16.15h	
	Nível 1 +15 Anos			18.00h 20.15h						
	Nível 2 +16 Anos			18.00h 20.15h						
Aperfeiçoamento Técnico	Nível 3 <17 Anos	18.45h		19.30h					16.15h	
	Nível 3 +17 Anos			18.00h 20.15h						
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidroginástica	18.00h	18.00h		18.00h	18.00h	18.00h	18.00h	12.00h	9.00h
	Hidro Sénio Coração Saudável	9.45h	8.15h 9.00h	9.00h 9.45h 11.15h	10.30h 11.15h	10.30h	9.00h	9.45h		
	Hidrocycling	20.15h	21.00h	20.15h			20.15h			
	Aqua Total Condition					20.15h	20.15h	20.15h	12.00h	
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	Bebés 12-24 Meses								9.45h	10.15h
	Bebés 24-48 Meses								9.15h 9.45h	9.45h 10.15h 11.15h
	Bebés 36-48 Meses									10.45h