

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	2.ª FEIRA	4.ª FEIRA
Adaptação ao Meio Aquático	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos			18.45h		9.00h 10.15h 11.30h 16.15h		18.45h
	Adaptação ao Meio Aquático 2 5/7 Anos	18.45h		18.45h		10.15h 11.30h 16.15h		
	Adaptação ao Meio Aquático 1 <14 Anos			19.30h		9.00h		
	Adaptação ao Meio Aquático 1 +15 Anos			20.15h		17.00h		
Iniciação ao ensino das Técnicas	Adaptação ao Meio Aquático 2 6/8 Anos		18.45h	18.45h		11.30h		
	Adaptação ao Meio Aquático 2 <14 Anos			19.30h	18.45h			
	Adaptação ao Meio Aquático 2 +15 Anos			20.15h		17.00h		
Desenvolvimento Técnico	Nível 1 <15 Anos			19.30h				
	Nível +15 Anos			20.15h		17.00h		
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		10.30h	9.00h
	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	17.30h				9.45h		
	Bebés 12-24 Meses	17.30h				9.45h 11.00h		
	Bebés 24-48 Meses		18.15h			9.45h 11.00h 12.15h		
	Bebés 36-48 Meses					10.15h		
Terapias	Hidroterapia				18.00h			
				17.15h 18.00h	17.15h			