

HIDROGINÁSTICA

2ª, 4ª, 6ª e Sáb. - 9h00

2ª, 4ª e 6ª - 12h00

2ª, 5ª - 18h45

2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª - 19h30 / 20h15

1X semana

2X semana

3X semana

**ADULTOS INICIAÇÃO**

2ª e 5ª - 12h45

3ª e 6ª - 8h15

2ª, 4ª e 5ª - 19h30

2ª, 3ª, 5ª e 6ª - 20h15

ADULTOS MANUTENÇÃO

2ª e 5ª - 12h45

3ª e 6ª - 8h15

3ª, 4ª e 6ª - 19h30

2ª, 3ª, 5ª e 6ª - 20h15

1X semana

2X semana

BEBÉS (6-18 MESES)

4ª - 17h30

Sáb. - 11h15

BEBÉS (18-24 MESES)

4ª - 18h

Sáb. - 11h45

BEBÉS (24-36 MESES)

4ª - 18h30

Sáb. - 12h15

1X semana

**GIRINO (3-4 ANOS)**

4ª - 18h

Sáb. - 12h

**CAVALO-MARINHO I**

3ª, 4ª e 6ª - 17h15

2ª e 5ª - 18h

3ª, 4ª e 6ª - 18h45

Sáb. - 9h / 10h30

**CAVALO-MARINHO II**

2ª, 4ª e 5ª - 17h15

2ª, 3ª, 5ª e 6ª - 18h

4ª - 18h45

Sáb. - 9h / 10h30

POLVO I

3ª e 6ª - 17h15

2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª - 18h

2ª, 3ª, 5ª e 6ª - 18h45

Sáb. - 9h45 / 11h15

**POLVO II**

2ª e 5ª - 17h15 / 19h30

2ª, 3ª, 5ª e 6ª - 18h

2ª, 4ª e 5ª - 18h45

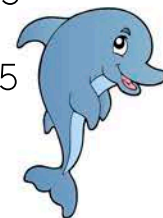
Sáb. - 9h45 / 11h15

GOLFINHO I

2ª e 5ª - 17h15 / 18h / 18h45

3ª e 6ª - 18h45 / 19h30

Sáb. - 9h45 / 10h30 / 11h15

**GOLFINHO II**

2ª e 5ª - 18h45

3ª e 6ª - 18h / 19h30

4ª - 18h

Sáb. - 9h45 / 11h15

TUBARÃO I

3ª e 6ª - 18h

4ª - 18h

2ª, 3ª, 5ª e 6ª - 18h45

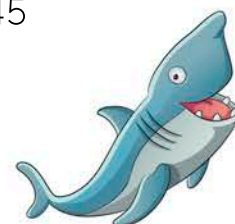
Sáb. - 10h30

TUBARÃO II

3ª e 6ª - 18h45

4ª - 19h30

Sáb. - 10h30



1X semana

2X semana

Nota: Os alunos que se inscrevem pela primeira vez nas aulas de natação, terão de efetuar um teste prático de forma a apurar o nível ajustado à sua inscrição, devendo contactar a secretaria para o efeito