

NATAÇÃO ÉPOCA 2020/2021

| Horário | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Horário | Sábado | Horário |
|---------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------------------------|---------------|
| 8.00 - 8.40 | | | | | | 8.00 - 8.40 | | |
| 9.00 - 9.40 | Hidroterapia (6) + 16 anos (6) | | Hidroterapia (6) + 16 anos (6) | | | 9.00 - 9.40 | 7/11 anos (6) | 9.00 - 9.40 |
| 10.00 - 10.40 | | Nat. Especial | | Hidroginástica (12) | Nat. Especial | 10.00 - 10.40 | 9/12 anos (9) | 10.00 - 10.40 |
| 11.00 - 11.40 | Hidroginástica (12) | | | | | 11.00 - 11.40 | +16 anos (9) | 11.00 - 11.40 |
| 12.00 - 12.40 | | | | | | 12.00 - 12.40 | 6/8 anos (6) | 11.00 - 11.30 |
| 13.15 - 13.55 | | FOW | | | | 13.00 - 13.40 | 7/11 anos (6) | 11.00 - 11.30 |
| | | | | | | | Bebés (4) | 11.00 - 11.30 |
| | | | | | | | 6/8 anos (6) | 12.00 - 12.40 |
| | | | | | | | 9/12 anos (9) | |
| Almoço | | | | | | | | |
| 15.30 - 16.00 | Nat. Especial | | | | | 15.00 - 15.40 | | |
| 16.00 - 16.30 | | 3/5 anos | 3/5 anos | Nat. Especial | | 16.00 - 16.30 | | |
| 17.00 - 17.30 | | | 3/5 anos | | | 17.00 - 17.30 | Bebés (4) | 17.00 - 17.30 |
| 17.00 - 17.40 | Hidroginástica (12) | 6/8 anos (6) | | Hidroginástica (12) | Bebés (4) | 17.00 - 17.40 | 6/8 anos (6) | 17.00 - 17.40 |
| 18.00 - 18.40 | 9/12 anos (9) + 16 anos (8) | 6/8 anos (6) 9/12 anos (9) | 6/8 anos (6) 7/11 anos (6) | 9/12 anos (9) 7/11 anos (6) | 6/8 anos (6) 7/11 anos (6) | 18.00 - 18.40 | 6/8 anos (6) 7/11 anos (6) | 18.00 - 18.40 |
| 19.00 - 19.40 | 6/8 anos (6) 7/11 anos (6) | 7/11 anos (6) 13/16 anos (9) | 9/12 anos (9) 7/11 anos (6) | 6/8 anos (6) 7/11 anos (6) | 9/12 anos (9) 13/16 anos (9) | 19.00 - 19.40 | 9/12 anos (9) 13/16 anos (9) | 19.00 - 19.40 |
| 20.00 - 20.40 | 13/16 anos (12) + 16 anos (9) | Nat. Triatlo (8) Hidroterapia (8) | 9/12 anos (9) + 16 anos (9) | Hidroginástica (8) 13/16 anos (9) + 16 anos (12) | Hidroterapia (8) 7/11 anos (6) | 20.00 - 20.40 | Hidroterapia (8) 7/11 anos (6) | 20.00 - 20.40 |
| 21.00 - 21.40 | Hidroginástica (8) | | + 16 anos (12) | | Nat. Triatlo (8) | 21.00 - 21.40 | | 21.00 - 21.40 |

Legenda:

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------------------|--|-------------------|--|------------------|--|
| Prof. Margarida Sequeira | | Prof. Inês Tomé | | Prof. Cármen Dias | | Prof. Ana Cítima | |
| Prof. Lurdes Pirrolas | | Prof. Henrique Delgado | | Prof. Rita Leitão | | | |