

NATAÇÃO ÉPOCA 2021/2022

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Horário
8.00 - 8.40						8.00 - 8.40
8.40 - 9.20	Hidroterapia (6)		Hidroterapia (6)			8.40 - 9.20
9.20 - 10.00	+ 16 anos (6)		+ 16 anos (6)			9.20 - 10.00
10.00 - 10.40	Hidroginástica (14)			Hidroginástica (14)		10.00 - 10.40
10.40 - 11.20						10.40 - 11.20
11.20 - 12.00						11.20 - 12.00
12.00 - 12.40						12.00 - 12.40
12.40 - 13.20						12.40 - 13.20
13.20 - 14.00		FOW				13.20 - 14.00
Almoço						
16.00 - 16.40						16.00 - 16.40
16.40 - 17.20						16.40 - 17.20
17.20 - 18.00	Hidroginástica (14)	3/5 anos (6)	3/5 anos (6)		Bebés (6)	17.20 - 18.00
18.00 - 18.40	9/12 anos (9)	6/8 anos (6)	6/8 anos (6)	Hidroginástica (14)	6/8 anos (6)	18.00 - 18.40
	3/5 anos (6)	7/11 anos (6)	7/11 anos (6)	3/5 anos (6)	7/11 anos (6)	
18.40 - 19.20	3/5 anos (6)	3/5 anos (6)	9/12 anos (9)	6/8 anos (6)	3/5 anos (6)	18.40 - 19.20
	6/8 anos (6)	Bebés (6)	7/11 anos (6)	7/11 anos (6)	7/11 anos (6)	
19.20 - 20.00	3/5 anos (6)	9/12 anos (9)	Bebés (6)	3/5 anos (6)	13/16 anos (9)	19.20 - 20.00
	+ 16 anos (9)	13/16 anos (9)	+ 16 anos (9)	13/16 anos (9)	9/12 anos (9)	
20.00 - 20.40	13/16 anos (9)	Nat. Triatlo (12)	9/12 anos (9)	Nat. Triatlo (9)	7/11 anos (6)	20.00 - 20.40
	Hidroginástica (9)		+ 16 anos (12)	Hidroginástica (9)	Hidroterapia (9)	
20.40 - 21.20	+ 16 anos (12)			+ 16 anos (12)		

Sábado	Horário
+16 anos (9)	9.20 - 10.00
6/8 anos (6)	
9/12 anos (9)	10.00 - 10.40
7/11 anos (6)	
6/8 anos (6)	10.40 - 11.20
Bebés (6)	
Bebés (6)	11.20 - 12.00
3/5 anos (6)	
7/11 anos (6)	12.00 - 12.40
9/12 anos (9)	

Legenda:

Prof. Margarida Sequeira		Prof. Inês Tomé		Prof. Cármen Dias		Prof. Ana Cítima	
Prof. Lurdes Pirrolas		Prof. Henrique Delgado					