









NATAÇÃO ÉPOCA 2023/2024

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Horário
7.20 - 8.00		Adultos +		Adultos +		
8.00 - 8.40						8.00 - 8.40
8.40 - 9.20		Hidroterapia		Hidroterapia		8.40 - 9.20
	Adultos		Adultos			
9.20 - 10.00	Nadar é Fixe	Nadar é Fixe	Nadar é Fixe	Nadar é Fixe	Nadar é Fixe	9.20 - 10.00
10.00 - 10.40	Nadar é Fixe	Nadar é Fixe	Nadar é Fixe	Nadar é Fixe	Nadar é Fixe	10.00 - 10.40
	Hidrogenástica		Hidrogenástica		Hidrogenástica	
10.40 - 11.20	Nadar é Fixe	Nadar é Fixe	Nadar é Fixe	Nadar é Fixe	Nadar é Fixe	10.40 - 11.20
	Hidrogenástica		Hidrogenástica		Hidrogenástica	
11.20 - 12.00	Nadar é Fixe					11.20 - 12.00
12.00 - 12.40						12.00 - 12.40
12.30 - 13.10			Fow			13.00 - 13.40
13.20 - 14.00		Adultos	Fow	Adultos		13.20 - 14.00
Almoço						
15.00 - 15.40						15.00 - 15.40
16.00 - 16.40						16.00 - 16.40
16.40 - 17.20						16.40 - 17.20
17.20 - 18.00	Hidrogenástica	3/4 anos	3/4 anos	Hidrogenástica		17.20 - 18.00
		5/6 anos	Bebés		5/6 anos	
	5/6 anos	7/8 anos +		5/6 anos	3/4 anos	
18.00 - 18.40	3/4 anos		7/8 anos -	3/4 anos	7/8 anos -	18.00 - 18.40
	7/8 anos +	5/6 anos	5/6 anos	3/4 anos	Bebés	
	7/8 anos -	3/4 anos		5/6 anos		
	3/4 anos	7/8 anos +	Bebés	7/8 anos +	3/4 anos	
18.40 - 19.20	5/6 anos	9/11 anos -	9/11 anos	7/8 anos -	7/8 anos +	18.40 - 19.20
	3/4 anos	5/6 anos	Hidrogenástica	3/4 anos	Bebés	
	5/6 anos	9/11 anos +	3/4 anos	5/6 anos		
	9/11 anos +	7/8 anos -	5/6 anos	9/11 anos -	12/15 anos	
19.20 - 20.00	9/11 anos -	Bebés		12/15 anos	5/6 anos	19.20 - 20.00
	7/8 anos +	Bebés		7/8 anos -	Hidroterapia	
	7/8 anos -	5/6 anos	7/8 anos -	9/11 anos		
20.00 - 20.40	Adultos	12/15 anos	Adultos	Hidrogenástica	9/11 anos	20.00 - 20.40
	16/20 anos	Nat. Triatlo	12/15 anos	Nat. Triatlo		
20.40 - 21.20	Hidrogenástica		Adultos	16/20 anos		
	Adultos			Adultos		

Sábado	Horário
Triatlo	
Adultos	9.20 - 10.00
7/8 anos -	
3/4 anos	10.00 - 10.40
Bebés	
9/11 anos	10.40 - 11.20
5/6 anos	
Bebés	11.20 - 12.00
7/8 anos +	
3/4 anos	12.00 - 12.40
Bebés	
12/15 anos	
5/6 anos	

Legenda:

Prof. Margarida Sequeira	
Prof. Lurdes Pirrolas	
Prof. Inês Tomé	
Prof. Henrique Delgado	
Prof. Gil Santos	
Prof. Vasco Cordeiro	
Prof. Ana Cítima	
Prof. Miguel Botelho	
Prof. Manuel Bento	