

Horário de Atividades Aquáticas 2025/2026

Hora	Segunda		Terça			Quarta			Quinta			Sexta			Sábado		
09:00 – 09:45	NL		NL			NL			NL			NL			NL	NE	
10:00 – 10:45	NL		NL	HS			NL			NL	HS			NL		NL	EA
11:00 – 11:45	NL		NL				NL			NL				NL		NL	AMA
12:00 – 12:45	NL		NL			NL			NL			NL		NL	NB		
13:00 – 14:00	NL		NL			NL			NL			NL					
14:00 – 14:45	NL		NL			NL			NL			NL		NL			
15:00 – 15:45	NL		NL			NL			NL			NL		NL			
16:00 – 16:45	NL		NL	HG			NL	HG			NL	HG			NL	NL	
17:00 – 17:45	NL		NL	AB	AMA	NL	AMA			NL	AB	AMA	NL	AMA			NL
18:00 – 18:45	NL	EA	NL	AMA	EA	NL	AMA	EA	NL	AMA	EA	NL	AMA				
19:00 – 19:45	NL	HG	NL	HG	NA	NL	HG	AB	NL	HG	NA	NL	AB	NA			

HG	NE	AMA	AMA	EA	NB	AB	NA	AMA	EA	HS
Hidroginástica	Natação Especial	Adaptação ao meio aquático (3-5 anos)	Adaptação ao meio aquático (≥ 6 anos)	Ensino e aperfeiçoamento	Natação para bebés	Aqua Bike	Natação adultos	Ad Meio Aquático	Ensino e aperfeiçoamento	Hidro Sênior

