

## Horário das atividades - 2024/2025

		2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
07:30	08:15			Natação A	Livre			Natação A	Livre		
08:15	09:00	Natação A	Livre	Natação A	Livre	Natação A	Livre	Natação A	Livre	Natação A	Livre
09:00	09:45	Natação A	Hidro low	Hidro		Natação A	Hidro low	Hidro		Natação A	Hidro low
09:45	10:30	Hidro		Natação C		Hidro		Natação C		Hidro	
10:45	11:30	Natação A	Hidro	Hidro		Natação A	Hidro	Hidro		Natação A	Hidro
11:30	12:15	Hidro		Hidro		Hidro		Hidro		Hidro	
12:15	13:00	Natação A *	Livre			Natação A *	Livre			Natação A *	Livre

		Sábado	
08:00	08:45	Natação A	Livre
08:45	09:30	Hidro	Natação C
09:30	10:15	Natação C	
10:15	11:00	Natação C	
11:00	11:45	Natação C	
11:45	12:30	Natação A	Natação C
12:30	13:00	Bebés	

16:15	17:00	Natação A *	Livre	16:00 - 16:30	Bebés		Natação A *	Livre	Natação A *	Livre	Natação A *	Livre
17:00	17:45	Natação C		Natação C		Natação C		Natação C		Natação C		
17:45	18:30	Hidro	Natação C	Hidro	Natação C	Hidro	Natação C	Hidro	Natação C	Hidro	Natação C	
18:30	19:15	Natação C		Natação C		Natação C		Natação C		Natação C		
19:15	20:00	Natação C		Natação C		Natação C		Natação C		Natação C		
20:00	20:45	Hidro	Natação A	Hidro	Natação A	Hidro	Natação A	Hidro	Natação A	Hidro	Natação A	
20:45	21:30	Hidro *	Livre	Hidro *	Livre	Hidro *	Livre	Hidro *	Livre	Hidro *	Livre	

15:00	15:45	Natação C	
15:45	16:15	Bebés	
16:15	17:00	Natação C	
17:00	17:30	Bebés	

Legenda:

**Natação C:** Natação Criança (a partir dos 4 anos)

**Hidro:** Hidroginástica

**Natação A:** Natação Adulto

**Natação bebés:** 6 meses – 4 anos.

**Hidro low:** Hidroginástica adaptada

\* Horário low-cost nas modalidades de natação e hidroginástica - 20% desconto