

Horário das atividades - 2025/2026

		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	HidroLow	Livre	Hidro		HidroLow	Livre	Hidro		HidroLow	Livre
09:45	10:30	Hidro		Natação C		Hidro		Natação C		Hidro	
10:45	11:30	Natação A		Hidro		Natação A		Hidro		Natação A	
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	16:00 - 16:30 Bebés	
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)

Natação A: Natação Adulto

HidroLow: Hidroginástica adaptada

Hidro: Hidroginástica

Natação bebés: 6 meses até aos 3 anos (inclusive)