

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 |
| 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 | |
| 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 | | | Natação C |
| 10:15 | | | Natação C |
| 11:00 | | | Natação C |
| 11:45 | | | Natação A |
| 12:30 | | | 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 | |
| 17:45 | 18:30 | Hidro | Natação C | Hidro | Natação C | Hidro | Natação C | Hidro | Natação C |
| 18:30 | 19:15 | Natação C | | Natação C | | Natação C | | Natação C | |
| 19:15 | 20:00 | Natação C | | Natação C | | Natação C | | Natação C | |
| 20:00 | 20:45 | Hidro | Natação A | Hidro | Natação A | Hidro | Natação A | Hidro | Natação A |
| 20:45 | 21:30 | Hidro | Livre | Hidro | Livre | Hidro | Livre | Hidro | Livre |

| 15:00 | 15:45 | Natação C |
|-------|-------|-----------|
| 15:45 | 16:15 | Bebés |
| 16:15 | | Natação C |
| 17:00 | | 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)