

Horário de Atividades Aquáticas 2024/2025

Hora	Segunda	Terça		Quarta		Quinta		Sexta		Sábado			
09:00 – 09:45	NL	NL		NL		NL		NL		NL	HG		
10:00 – 10:45	HS	NL		NL		HS		NL		NL	AMA / EA		
11:00 – 11:45		NL		NL				NL		NL	NB		
12:00 – 12:45	NL	NL		NL		NL		NL		NL	NE		
14:30	NL	NL		NL		NL		NL		NL	NL		
15:00 – 15:45	NL	NL		NL		NL		NL		NL	NL		
16:00 – 16:45	NL	NL	HG	NL	HG	NL	HG	NL	HG	NL	NL		
17:00 – 17:45	NL	NL	AMA	NL	AMA	NL	AMA	NL	AMA	NL	NL		
18:00 – 18:45	NL	NL	AMA	EA	NL	AMA	EA	NL	AMA	EA	NL	AMA	EA
19:00 – 19:45	NL	NL	HG	AB	NL	HG	NA	NL	HG	AB	NL	HG	NA

HS	HG	AMA	AMA	EA	NB	NE	AB	NA	AMA / EA
Hidro Sênior	Hidrogenástica	Adaptação ao meio aquático (3-5 anos)	Adaptação ao meio aquático (> 6 anos)	Ensino e aperfeiçoamento	Natação para bebês	Natação Especial	Aqua bike	Natação adultos	Adaptação ao meio aquático / Ensino e aperfeiçoamento

