

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	HGS	NL	HGS	ACTS	NL	NL AMA / EA
11:00 – 11:45		NL			NL	NB
12:00 – 12:45	NL	NL	NL	NL	NL	NL AB
12:45 – 14:00						
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 HG	NL
17:00 – 17:45	NL	NL AMA	NL AB AMA	NL AMA	NL AB 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	

HGS / ACTS	HG	AMA	AMA	EA	NB	AB	NA	AMA / EA
Hidroginástica Sénior Aqua Circuit Train Senior	Hidroginástica	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 Ens. e Aprend.

NOTA: Horário de banhos livres 09:00h – 12:30h e 14:00h – 19:45h