

# NATAÇÃO LIVRE

## ÉPOCA 2020-2021

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08H00 08H40	Natação Livre <sup>[1]</sup>	Natação Livre <sup>[1]</sup>	Natação Livre <sup>[1]</sup>	Natação Livre <sup>[1]</sup>	Natação Livre <sup>[1]</sup>		
09H00 09H40	Natação Livre <sup>[1]</sup> *	Natação Livre <sup>[1]</sup>	Natação Livre <sup>[1]</sup> *	Natação Livre <sup>[1]</sup>	Natação Livre <sup>[1]</sup> *		Natação Livre <sup>[1]</sup> • 09H00 09H40
10H00 10H40	Natação Livre <sup>[1]</sup> *	Natação Livre <sup>[1]</sup> *	Natação Livre <sup>[1]</sup> *	Natação Livre <sup>[1]</sup> *	Natação Livre <sup>[1]</sup> *		Natação Livre <sup>[1]</sup> • 10H00 10H40
11H00 11H40	Natação Livre <sup>[1]</sup> *	Natação Livre <sup>[1]</sup> *	Natação Livre <sup>[1]</sup> *	Natação Livre <sup>[1]</sup> *	Natação Livre <sup>[1]</sup> *		Natação Livre <sup>[1]</sup> • 11H00 11H40
12H00 12H40	Natação Livre <sup>[1]</sup>	Natação Livre <sup>[1]</sup>	Natação Livre <sup>[1]</sup>	Natação Livre <sup>[1]</sup>	Natação Livre <sup>[1]</sup>		Natação Livre <sup>[1]</sup> • 12H00 12H40
13H00 13H40	Natação Livre <sup>[2]</sup>	Natação Livre <sup>[2]</sup>	Natação Livre <sup>[2]</sup>	Natação Livre <sup>[2]</sup>	Natação Livre <sup>[2]</sup>	Natação Livre <sup>[2]</sup>	• 13H00 13H40
14H00 14H40	Natação Livre <sup>[2]</sup>	Natação Livre <sup>[2]</sup>	Natação Livre <sup>[2]</sup>	Natação Livre <sup>[2]</sup>	Natação Livre <sup>[2]</sup>		
15H00 15H40	Natação Livre <sup>[1]</sup>	Natação Livre <sup>[1]</sup> *	Natação Livre <sup>[1]</sup>	Natação Livre <sup>[1]</sup> *	Natação Livre <sup>[1]</sup>	Natação Livre <sup>[2]</sup>	• 15H15 15H55
16H00 16H40	Natação Livre <sup>[1]</sup>	Natação Livre <sup>[1]</sup> *	Natação Livre <sup>[1]</sup> *	Natação Livre <sup>[1]</sup> *	Natação Livre <sup>[1]</sup>	Natação Livre <sup>[1]</sup>	• 16H15 16H55
17H00 17H40							
18H05 18H45							
19H10 19H50							
20H15 20H55	Natação Livre <sup>[2]</sup>		Natação Livre <sup>[2]</sup>		Natação Livre <sup>[2]</sup>		

<sup>[1]</sup> Espaço adaptado | <sup>[2]</sup> 25 metros | \* Duração - 30 minutos

NOTA: Piscina da Boavista com utilização livre (25 metros) - 2ª a 6ª feira das 09H30 às 19H30

# NATAÇÃO ADULTOS

## ÉPOCA 2020-2021

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08H00 08H40	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3		
09H00 09H40		AMA / 1		AMA / 1			
10H00 10H40							
11H00 11H40						1 / 2	10H55 11H30
12H00 12H40	AMA 1 / 2 / 3	AMA 1 / 2 / 3	AMA 1 / 2 / 3	AMA 1 / 2 / 3	AMA 1 / 2 / 3		
13H00 13H40		AMA 1 / 2 / 3		AMA 1 / 2 / 3		AMA 1 / 2 / 3	13H00 13H40
14H00 14H40							
15H00 15H40	AMA 1 / 2 / 3		AMA 1 / 2 / 3		AMA 1 / 2 / 3		
16H00 16H40							
17H00 17H40		AMA 1 / 2		AMA 1 / 2			
18H05 18H45							
19H10 19H50	2 / 3	AMA / 1	2 / 3	AMA / 1	2 / 3		
20H15 20H55	Cross Swim Fit	AMA 1 / 2 / 3	Cross Swim Fit	AMA 1 / 2 / 3	Cross Swim Fit		

AMA - Adaptação ao meio aquático

# CLASSES HIDRO

## ÉPOCA 2020-2021

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08H00 08H40	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro		
09H00 09H40	HidroSênior HidroTerapia	Hidro	HidroSênior HidroTerapia	Hidro	HidroSênior HidroTerapia		
10H00 10H40	HidroSênior HidroTerapia	HidroSênior HidroTerapia	HidroSênior HidroTerapia	HidroSênior HidroTerapia	HidroSênior HidroTerapia	Hidro ..... 09H50 10H30	
11H00 11H40	HidroSênior HidroTerapia	HidroSênior HidroTerapia	HidroSênior HidroTerapia	HidroSênior HidroTerapia	HidroSênior HidroTerapia	Hidro ..... 10H55 11H35	
12H00 12H40	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro ..... 12H00 12H40	
13H00 13H40							
14H00 14H40							
15H00 15H40	Hidro	HidroSênior HidroTerapia	Hidro	HidroSênior HidroTerapia	Hidro		
16H00 16H40	Hidro	HidroSênior HidroTerapia		HidroSênior HidroTerapia	Hidro		
17H00 17H40	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro		
18H05 18H45		Hidro		Hidro			
19H10 19H50	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro		
20H15 20H55		Hidro + Deep		Hidro + Deep			

Hidro = Hidroginástica | HidroSênior e HidroTerapia - duração 30 mn

# NATAÇÃO CRIANÇAS/JOVENS

## ÉPOCA 2020-2021

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
08H00 08H40								
09H00 09H40						Tartarugas Focas Golfinhos Tubarões NJ 1 / 2 / 3	08H45 09H25 Estrelas do Mar Cavalos Marinhos	09H00 09H30
10H00 10H40						Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ AMA	09H50 10H30 Cavalos Marinhos Pinguins	10H00 10H30
11H00 11H40						Tartarugas Golfinhos Tubarões	10H55 11H35 Cavalos Marinhos Pinguins	11H00 11H30
12H00 12H40						Tartarugas Focas Golfinhos NJ 1 / 2 / 3	12H00 12H40 Estrelas do Mar Pinguins	12H00 12H30
13H00 13H40								
14H00 14H40								
15H00 15H40						Focas NJ 1 / 2	15H15 15H45	
16H00 16H40	Tartarugas Golfinhos Tubarões		Tartarugas Golfinhos Tubarões		Tartarugas NJ AMA 1	Cavalos Marinhos Pinguins Tartarugas	16H15 16H55	
17H00 17H40	Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ 1 / 2	Cavalos Marinhos Focas	Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ 1 / 2	Cavalos Marinhos Focas	Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ 1 / 2	NJ AMA 1 / 2 / 3 Golfinhos Tubarões	17H15 17H55	
18H05 18H45	Pinguins Tartarugas Focas, Golfinhos Tubarões	Tartarugas NJ AMA 1 / 2 / 3	Pinguins Tartarugas Focas, Golfinhos Tubarões	Tartarugas NJ AMA 1 / 2 / 3	Pinguins Tartarugas Focas, Golfinhos Tubarões			
19H10 19H50	NJ 1 / 2 / 3	Golfinhos Tubarões	NJ 1 / 2 / 3	Golfinhos Tubarões	Focas			
20H15 20H55								

Tartarugas - obrigatório acompanhante adulto na água

NATAÇÃO BEBÉS (Estrelas do Mar / Cavalos Marinhos / Pinguins) - 30 minutos