

# NATAÇÃO LIVRE

## ÉPOCA 2021-2022

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

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

# NATAÇÃO ADULTOS

## ÉPOCA 2021-2022

	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	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	AMA 1 / 2 / 3		

AMA - Adaptação ao meio aquático

# CLASSES HIDRO

## ÉPOCA 2021-2022

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08H00 08H40	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro		
09H00 09H40	Hidro HidroTerapia	Hidro HidroTerapia	Hidro HidroTerapia	Hidro HidroTerapia	Hidro HidroTerapia		
10H00 10H40	HidroSénior HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia	Hidro HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia	Hidro	09H50 10H30
11H00 11H40	HidroSénior HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia	Hidro	10H55 11H35
12H00 12H40	Hidro	Hidro	Aqua Pilates	Hidro	Hidro	Hidro	12H00 12H40
13H00 13H40							
14H00 14H40							
15H00 15H40	Hidro	HidroSénior HidroTerapia	Hidro HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia	Hidro		
16H00 16H40	Hidro	Hidro HidroTerapia	Hidro	Hidro 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			

# NATAÇÃO CRIANÇAS/JOVENS

## ÉPOCA 2021-2022

	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 Cavalos Marinhos Pinguins 09H15 09H45
10H00 10H40				NJ AMA 1 / 2 / 3		Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ AMA	09H50 10H30 Estrelas do Mar Pinguins 09H45 10H15
11H00 11H40						Tartarugas Golfinhos Tubarões	10H55 11H35 Cavalos Marinhos Pinguins 10H15 10H45
12H00 12H40						Tartarugas Focas Golfinhos NJ 1 / 2 / 3	12H00 12H40 Estrelas do Mar Cavalos Marinhos 10H45 11H15
13H00 13H40							Cavalos Marinhos Pinguins 11H15 11H45
14H00 14H40							Tartarugas 11H45 12H25
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 Golfinhos	Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ 1 / 2	Cavalos Marinhos Focas Golfinhos	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							

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