

NOVA ÉPOCA 2019 / 2020

LOURES

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
7h30	* NATAÇÃO	HIDROGINÁSTICA	* NATAÇÃO	HIDROGINÁSTICA	* NATAÇÃO		
8h15	HIDROSÉNIOR	NATAÇÃO	HIDROSÉNIOR	NATAÇÃO	HIDROSÉNIOR		
9h00		HIDROSÉNIOR		HIDROSÉNIOR			
9h15	HIDROSÉNIOR		HIDROSÉNIOR		HIDROSÉNIOR		
10h45	HIDROSÉNIOR		HIDROSÉNIOR	HIDROSÉNIOR	HIDROSÉNIOR		
11h15		HIDROSÉNIOR					
12h15							NATAÇÃO
12h30		NATAÇÃO		NATAÇÃO		HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO
12h45		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA			
17h00	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		
17h45			HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		
18h45	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		
20h15	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO	NATAÇÃO		
21h00		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA			

*Aulas de 30 minutos.

Mapa atualizado a 5 de setembro de 2019.

NOVA ÉPOCA 2019 / 2020

LOURES

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
7h30	* NATAÇÃO	NATAÇÃO	* NATAÇÃO	NATAÇÃO	* NATAÇÃO		
8h15	* NATAÇÃO	NATAÇÃO	* NATAÇÃO	NATAÇÃO	* NATAÇÃO		
9h15						NATAÇÃO	
10h00						NATAÇÃO	
11h00						HIDROGINÁSTICA	
12h15							NATAÇÃO
12h30	NATAÇÃO		NATAÇÃO			NATAÇÃO	
12h45		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA			
17h00	NATAÇÃO HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO	NATAÇÃO HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO	NATAÇÃO HIDROGINÁSTICA		
17h30						NATAÇÃO	
18h45		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA			
19h30	HIDRODEEP		HIDRODEEP		HIDRODEEP		
20h15	NATAÇÃO	NATAÇÃO HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO	NATAÇÃO HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO		
21h00		NATAÇÃO		NATAÇÃO			

*Aulas de 30 minutos.

Mapa atualizado a 5 de setembro de 2019.