

NOVA ÉPOCA 2019 / 2020

PORTELA

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
7h30	NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		
8h15	NATAÇÃO	HIDRO SÉNIOR NATAÇÃO	NATAÇÃO	HIDRO SÉNIOR NATAÇÃO	NATAÇÃO		
9h00	HIDROSÉNIOR	HIDROSÉNIOR	HIDROSÉNIOR	HIDROSÉNIOR	HIDROSÉNIOR		
9h15						HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO
10h45	HIDROSÉNIOR		HIDROSÉNIOR		HIDROSÉNIOR		
11h45		HIDRO SÉNIOR NATAÇÃO		HIDRO SÉNIOR NATAÇÃO		NATAÇÃO	
12h30	HIDROSÉNIOR	NATAÇÃO	HIDROSÉNIOR	NATAÇÃO	HIDRO SÉNIOR NATAÇÃO	NATAÇÃO	
13h15	NATAÇÃO		NATAÇÃO				
16h30						NATAÇÃO	
17h35		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA			
17h45	HIDROSÉNIOR		HIDROSÉNIOR		HIDROSÉNIOR		
18h35	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		
20h10	NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		
20h15	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA				

NOVA ÉPOCA 2019 / 2020

PORTELA

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
7h30	NATAÇÃO	NATAÇÃO HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO	NATAÇÃO HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO		
8h15	NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		
9h00							
9h15						HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO
11h45						NATAÇÃO	
12h30					NATAÇÃO		
16h30						NATAÇÃO	
16h45	NATAÇÃO		NATAÇÃO		NATAÇÃO		
17h35		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA			
18h35	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		
19h25	NATAÇÃO	HIDROHIIT	NATAÇÃO	HIDROHIIT	NATAÇÃO		
20h10	NATAÇÃO HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO HIDRO DEEP	NATAÇÃO HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO HIDRO DEEP	NATAÇÃO		