



ÉPOCA 23/24

NATAÇÃO ADULTOS

INICIAL - N1 | N1/2 - PORTELA



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
N1- 9:10	N1/2 - 12:50	N1- 9:10	N1/2 - 12:50	N1- 9:10	
N1- 10:00	N1 - 20:10	N1- 10:00	N1 - 20:10	N1- 10:00	N1/2- 11:05
N1- 12:00		N1- 12:00		N1- 12:00	N1/2- 12:45
N1- 16:00		N1- 16:00		N1- 16:00	
N1/2 - 20:15		N1/2 - 20:15		N1/2 - 20:15	

***Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações**



ÉPOCA 23/24

NATAÇÃO ADULTOS

AVANÇADO - N2 | N2/3 | N3 - PORTELA



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
N2/3 -7:30	N2 -8:20	N2/3 -7:30	N2 -8:20	N2/3 -7:30	N2/3 -10:15
N3 - 8:20	N3 -9:10	N3 - 8:20	N3 -9:10	N3 - 8:20	
N 2/3 - 11:15	N2 -12:00	N2/3 -11:15	N2 -12:00	N2/3 -11:15	
N2/3 -13:00	N2/3 -19:15	N2/3 -13:00	N3 -19:15	N2/3 -13:00	
N3 -12:55	N2 -20:10	N3 -12:55	N2 -20:10	N3 -12:55	
N3 -16:00	N3 -20:10	N3 -16:00	N3 -20:10	N3 -16:00	
N3 -16:45		N3 -16:45		N3 -16:45	
N3 -19:20		N3 -19:20		N3 -19:20	

***Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações**



ÉPOCA 23/24

NATAÇÃO ADULTOS



INICIAL - N1 | N1/2 - LOURES

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
N1- 7:30	N1- 7:30	N1- 7:30	N1- 7:30	N1- 7:30	
N1/2- 11:40	N1/2- 11:55	N1/2- 11:40	N1/2- 11:55	N1/2- 11:55	N1/2 - 16:30
N1 - 20:05	N1/2- 12:45	N1/2 - 12:30	N1/2- 12:45	N1/2 - 12:30	
	N1/2- 16:40	N1 - 20:05	N1/2- 16:40	N1 - 20:05	DOMINGO
					N1/2 - 12:30

*Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações



ÉPOCA 23/24

NATAÇÃO ADULTOS

AVANÇADO - N2 | N2/3 | N3 - LOURES



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
N2 - 7:30	N2 - 7:30	N2 - 7:30	N2 - 7:30	N2 - 7:30	N2 - 9:00
N2 - 12:30	N2 - 8:20	N3 - 16:40	N2 - 8:20	N3 - 16:40	N2 - 9:50
N2 - 16:40	N2 - 17:30	N2 - 20:05	N2 - 20:00	N3 - 20:05	N2 - 12:20
N3 - 19:15	N2 - 20:00	N3 - 20:05	N3 - 20:00		DOMINGO
N3 - 20:05	N3 - 20:00				N2 - 12:30

*Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações



ÉPOCA 23/24

NATAÇÃO ADULTOS

INICIAL - N1 | N1/2 - STª IRIA



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
N1/2- 7:30	N1/2- 8:20	N1/2- 7:30	N1/2- 8:15	N1/2- 7:30	N1 - 12:25
N1/2 - 9:05	N1 - 20:15	N1/2- 8:15	N1 - 20:15	N1/2- 8:15	
N1/2 - 12:25		N1/2 - 9:05		N1/2 - 9:05	
N1 - 20:15		N1/2 - 12:25		N1/2 - 12:25	DOMINGO
		N1 - 20:15		N1 - 20:15	N1/2 - 11:40

*Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações



ÉPOCA 23/24

NATAÇÃO ADULTOS

AVANÇADO - N2 | N2/3 | N3 - STª IRIA



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
N3 - 19:30	N2 -12:30	N3 - 19:30	N2 -12:30	N3 - 19:30	N2/3 - 9:50
N2 - 20:15	N3 - 19:10	N2 - 20:15	N3 - 19:10	N2 - 20:15	N2/3 - 11:35
N3 - 20:15	N2 -20:00	N3 - 20:15	N2 -20:00	N3 - 20:15	N3 - 12:25
	N3 -20:00		N3 -20:00		DOMINGO
					N2 - 12:30

*Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações



ÉPOCA 23/24

NATAÇÃO ADULTOS

INICIAL - N1 | N1/2 - STº ANTÓNIO



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
N1/2 - 7:30	N1/2 - 7:30	N1/2 - 7:30	N1/2 - 7:30	N1/2 - 7:30	N1/2 - 12:20
N1/2 - 12:00	N1/2 - 12:45	N1/2 - 12:00	N1/2 - 12:45	N1/2 - 12:00	
N1/2 - 20:25	N1/2 - 20:25	N1/2 - 20:25	N1/2 - 20:25	N1/2 - 20:25	
					DOMINGO
					N1/2 - 12:20

*Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações



ÉPOCA 23/24



NATAÇÃO ADULTOS

AVANÇADO - N2 | N2/3 | N3 - STº ANTÓNIO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
N2/3 - 7:30	N2/3 - 7:30	N2/3 - 7:30	N2/3 - 7:30	N2/3 - 7:30	N2/3 - 9:45
N2/3 - 8:15	N2/3 - 8:15	N2/3 - 8:15	N2/3 - 8:15	N2/3 - 8:15	N2/3 - 12:20
N2/3 - 9:30	N2/3 - 12:00	N2/3 - 9:30	N2/3 - 12:00	N2/3 - 9:30	
N2/3 - 12:00	N2/3 - 12:45	N2/3 - 12:00	N2/3 - 12:45	N2/3 - 12:00	
N2/3 - 20:25	N2/3 - 20:25	N2/3 - 20:25	N2/3 - 20:25	N2/3 - 20:25	DOMINGO
					N2/3 - 12:20

*Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações



ÉPOCA 23/24

HIDROGINÁSTICA

PORTELA



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
HidroSwim – 8:20	N1/2 – 7:30	HidroSwim – 8:20	N1/2 – 7:30	HidroSwim – 8:20	N1/2 – 9:20
N1/2 – 16:45	N1 – 17:30	N1/2 – 16:45	N1 – 17:30	N1/2 – 16:45	
N1/2 – 20:15	N2 – 20:05	N1/2 – 20:15	N2 – 20:05	N1/2 – 20:15	

***Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações**



ÉPOCA 23/24

HIDROGINÁSTICA

LOURES



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
N1/2- 17:35	N1/2 - 7:30	N1/2- 17:35	N1/2 - 7:30	N1/2- 17:35	N1/2- 10:45
N1/2- 19:15	N1 - 12:45	N1/2- 19:15	N1 - 12:45	N1/2- 19:15	
	N1/2 - 17:35		N1/2 - 17:35		
	N1/2 - 18:20		N1/2 - 18:20		
	N1/2 - 20:05		N1/2 - 20:05		

***Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações**



ÉPOCA 23/24

HIDROGINÁSTICA

STª IRIA



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
N1- 8:15	N2 - 18:15	N1- 8:15	N2 - 18:15	N1- 8:15	
N1- 17:00	N1 - 20:15	N1- 9:05	N1 - 20:15	N1- 9:05	
N2- 19:30		N1- 17:00		N1- 17:00	
		N2- 19:30		N2- 19:30	

***Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações**



ÉPOCA 23/24

HIDROGINÁSTICA

STº ANTÓNIO



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
N1/2 - 7:30	N1/2 - 18:45	N1/2 - 7:30	N1/2 - 18:45	N1/2 - 7:30	
N1/2 - 17:10	N1/2 - 20:25	N1/2 - 17:10	N1/2 - 20:25	N1/2 - 17:10	
N1/2 - 17:55		N1/2 - 17:55		N1/2 - 17:55	
N1/2 - 19:40		N1/2 - 19:40		N1/2 - 19:40	

***Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações**



ÉPOCA 23/24

HIDROCINESIOTERAPIA

PORTELA



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7:30	12:05	7:30	12:05	7:30	
11:10	13:35	11:10	12:50	11:10	
12:00	20:10	12:00	13:35	12:00	
			20:05		

*Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações



ÉPOCA 23/24

HIDROCINESIOTERAPIA

LOURES



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
8:00	7:50		7:50	8:00	
8:40	8:40	8:40	8:40	8:40	
9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	
10:20	10:20	10:20	10:20	10:20	
11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	
12:45	15:00				

***Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações**



ÉPOCA 23/24

HIDROCINESIOTERAPIA

STª IRIA DE AZÓIA



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
11:40	8:15	11:40	8:15	11:40	
12:25	11:45	12:25	11:45	12:25	
	12:30		12:30	14:45	

*Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações



ÉPOCA 23/24

HIDROCINESIOTERAPIA

STº ANTÓNIO DOS CAVALEIROS



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	7:30		7:30		
12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	
13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	

*Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações



ÉPOCA 23/24

HIDRO - SÉNIOR

PORTELA



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
11:15	8:20	11:15	8:20	11:15	
	9:10		9:10		
	12:00		12:00		

*Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações



ÉPOCA 23/24

HIDRO - SÉNIOR

LOURES



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
8:20	10:00	8:20	10:00	8:20	
9:10	10:50	9:10	10:50	9:10	

*Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações



ÉPOCA 23/24

HIDRO - SÉNIOR

STº ANTÓNIO DOS CAVALEIROS



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
8:15	8:15	8:15	8:15	8:15	
11:00	10:15		10:15	11:00	

*Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações



ÉPOCA 23/24

HIDRO - DEEP

STº ANTÓNIO DOS CAVALEIROS



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
8:15	7:30	8:15	7:30	8:15	12:20
10:15	8:15	10:15	8:15	10:15	
12:45	9:30	12:45	9:30	12:45	
	12:45		12:45		
	19:40		19:40		

*Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações



ÉPOCA 23/24

HIDRO BIKE

LOURES



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
				12:30	
		18:25		18:25	
	19:15		19:15		
	20:05		20:05		

***Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações**