



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 - 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					
					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 - 9:45				
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	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

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					

*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



ÉPOCA 23/24

CLUBE VIDA ATIVA

PORTELA



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
9:10	9:10	9:10	9:10	9:10	
12:00	12:50	12:00	12:50	12:00	
12:50		12:50		12:50	

*Sujeito às vagas atualmente disponíveis, e a pontuais alterações

