

GUERREIROS

Entrada - Saída	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
Guerreiros 1 (7-10 anos) 17:30 - 18:00					
Guerreiros 2 (7-10 anos) 18:00 - 18:30					
Guerreiros 3 (7-10 anos) 18:30 - 19:00					
Guerreiros 4 (7-10 anos) 17:30 - 18:00					
Guerreiros 5 (7-10 anos) 18:00 - 18:30					
Guerreiros 6 (7-10 anos) 18:30 - 19:00					
Guerreiros 7 (11-16 anos) 17:20 - 18:15					
Guerreiros 8 (11-16 anos) 18:15 - 19:10					

TURMAS BEBÉS 12 - 48 MESES

	Entrada - Saída
	SÁBADO
Bebés 1	09:00 - 09:30
Bebés 2	09:30 - 10:00
Bebés 3	10:00 - 10:30

TURMAS BEBÉS 36 - 48 MESES

	2ª FEIRA
Bebés 5	19:30 - 20:00
	4ª FEIRA
Bebés 6	19:30 - 20:00

COMPETIÇÃO MATERS 25+

	Entrada - Saída
2ª e 4ª	21:00 - 22:30
3ª e 6ª	07:00 - 09:00

COMPETIÇÃO CADETES

	Entrada - Saída
2ª a 6ª	17:20 - 19:30

COMPETIÇÃO INFANTIS

	Entrada - Saída
2ª a 6ª	18:00 - 20:00
Sábado	8:00 - 10:00

COMPETIÇÃO JUVENIS / JUNIORES / SENIORES

	Entrada - Saída
2ª a 6ª	18:50 - 20:50
3ª, 5ª e 6ª	07:00 - 09:00
Sábado	8:00 - 10:00

HORÁRIOS

TURMAS DE CRIANÇAS

Entrada - Saída	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
Crianças 4 - 10 anos					
18:00 - 18:30	CR1	CR4	CR1	CR4	
18:30 - 19:00	CR2	CR5	CR2	CR5	
19:00 - 19:30	CR3	CR6	CR3	CR6	
Crianças 7 - 15 anos					
19:30 - 20:00	CJ2	CJ4	CJ2	CJ4	
20:00 - 20:30	CJ3	CJ5	CJ3	CJ5	
Crianças 4 - 15 anos					
17:30 - 18:30					CJ6*
17:30 - 18:00	CJ1		CJ1		
18:30 - 19:30					CJ7*
Jovens 11 - 16 anos					
19:30 - 20:30					JOV1*
20:30 - 21:10 (12+) JOV3 (1x,2x ou 3x semana)	JOV3		JOV3		JOV3

TURMAS DE ADULTOS 14+ (PISCINA COM PÉ - 25X8)

Entrada - Saída	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
20:30 - 21:10 (1, 2 ou 3x semana)	AD1		AD1		AD1
21:10 - 21:50 (1, 2 ou 3x semana)	AD3		AD3		AD3
21:50 - 22:30 (1, 2 ou 3x semana)	AD5		AD5		AD5

TURMAS DE ADULTOS 14+ (PISCINA SEM PÉ - 25X17)

Entrada - Saída	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
21:00 - 21:45		AD4		AD4	
21:00 - 22:00					AD8*
21:45 - 22:30		AD6		AD6	

HIDROGINÁSTICA

Entrada - Saída	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
08:15 - 08:45	HG1		HG1		
21:10 - 21:50 (1x,2x ou 3x semana)	HG2		HG2		HG2
21:50 - 22:30 (1x,2x ou 3x semana)	HG3		HG3		HG3

HIDRO-NATAÇÃO (1x,2x ou 3x semana)

Entrada - Saída	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
13:00 - 14:00					HN1
13:30 - 14:30	HN1				
13:45 - 14:15			HN1		

TURMA DE GRÁVIDAS (PISCINA COM PÉ - 25X8)

Entrada - Saída	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
21:10 - 21:50					GR1

TURMA DE GRÁVIDAS (PISCINA SEM PÉ - 25X17)

Entrada - Saída	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
21:00 - 22:00					GR2*

Observações:

-HidroNatação Segunda-feira e Sexta-feira
30min. de Hidroginástica + 30min. de Natação

* Turma JOV1, CJ6, CJ7, AD8 e GR2
1 Hora de atividade natatória