

GUERREIROS

Entrada - Saída	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
Guerreiros 1 (7-15 anos) 17:15 - 17:45					
Guerreiros 2 (7-10 anos) 17:45 - 18:15					
Guerreiros 3 (7-10 anos) 18:15 - 18:45					
Guerreiros 4 (7-10 anos) 18:45 - 19:15					
Guerreiros 5 (7-15 anos) 17:15 - 17:45					
Guerreiros 6 (7-10 anos) 17:45 - 18:15					
Guerreiros 7 (7-10 anos) 18:15 - 18:45					
Guerreiros 8 (7-10 anos) 18:45 - 19:15					
Guerreiros 9 (11-15 anos) 17:15 - 18:15					
Guerreiros 10 (11-15 anos) 18:15 - 19:15					

TURMAS BEBÉS 12 - 48 MESES

	Entrada - Saída
	SÁBADO
Bebés 1	08:45 - 09:15
Bebés 2	09:15 - 09:45
Bebés 3	09:45 - 10:15

TURMAS BEBÉS 36 - 48 MESES

	2ª FEIRA
Bebés 4	19:15 - 19:45
	4ª FEIRA
Bebés 5	19:15 - 19:45

COMPETIÇÃO MATERS 25+

	Entrada - Saída
2ª e 4ª	21:00 - 22:15
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	19:00 - 21:00
2ª, 3ª e 6ª	07:00 - 09:00
Sábado	8:00 - 10:00

HORÁRIOS

TURMAS DE CRIANÇAS

Entrada - Saída	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
Necessidades Especiais					
16:45 - 17:15		NE2		NE2	
Crianças 4 - 10 anos					
17:45 - 18:15	CR1	CR5	CR1	CR5	
18:15 - 18:45	CR2	CR6	CR2	CR6	
18:45 - 19:15	CR3	CR7	CR3	CR7	
19:15 - 19:45	CR4	CR8	CR4	CR8	
Crianças 4 - 15 anos					
16:45 - 17:15	CJ7		CJ7		
17:15 - 18:15					CJ5*
17:15 - 17:45	CJ1	CJ3	CJ1	CJ3	
18:15 - 19:15					CJ6*
19:45 - 20:15	CJ2	CJ4	CJ2	CJ4	
Jovens 11 - 16 anos					
19:15 - 20:15					JOV1*

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

Entrada - Saída	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
08:15 - 08:45		AD6		AD6	
20:15 - 21:00		AD7		AD7	
20:15 - 20:55 (1, 2 ou 3x semana)	AD1		AD1		AD1
20:55 - 21:35 (1, 2 ou 3x semana)	AD2		AD2		AD2
21:35 - 22:15 (1, 2 ou 3x semana)	AD3		AD3		AD3

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

	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
21:00 - 21:40	AD4	AD8	AD4	AD8	
21:00 - 22:00					AD10*
21:40 - 22:20	AD5	AD9	AD5	AD9	

HIDROGINÁSTICA

Entrada - Saída	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
08:15 - 08:45	HG1		HG1		HG1
16:45 - 17:15	HG6	HG5	HG6	HG5	
20:15 - 20:55 (1x,2x ou 3x semana)	HG2		HG2		HG2
20:55 - 21:35 (1x,2x ou 3x semana)	HG3		HG3		HG3
21:35 - 22:15 (1x,2x ou 3x semana)	HG4		HG4		HG4

HIDRO-NATAÇÃO (1x,2x ou 3x semana)

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

Observações:

- Devem entrar nas instalações até 15min antes da aula iniciar (para equipar e realizar o aquecimento fora de água)

- Todas as turmas de natação integram 10 minutos de aquecimento antes da atividade natatória

- HidroNatação 30min. de Hídroginástica + 30min. de Natação

* Turma JOV1, CJ5, CJ6, AD10 (1 Hora de atividade natatória)