

# HORÁRIOS

## TURMAS DE CRIANÇAS E JOVENS

	Entrada - Saída	2ºF	3ºF	4ºF	5ºF	6ºF
4 - 12 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	
4 - 15 anos	16:45 - 17:15	CJ1		CJ1		
	17:15 - 18:15					CJ6*
	17:15 - 17:45	CJ2	CJ4	CJ2	CJ4	
	18:15 - 19:15					CJ7*
	19:45 - 20:15	CJ3	CJ5	CJ3	CJ5	
					CJ8*	

## TURMAS DE ADULTOS 14+

	Entrada - Saída	2ºF	3ºF	4ºF	5ºF	6ºF
piscina c/ pé	08:15 - 08:45		AD6		AD6	
	20:15 - 20:55	AD1	AD7	AD1	AD7	AD1
	20:55 - 21:35	AD2		AD2		AD2
	21:35 - 22:15	AD3		AD3		AD3
piscina s/ pé	21:00 - 21:40	AD4	AD8	AD4	AD8	
	21:00 - 22:00					AD10*
	21:40 - 22:20	AD5	AD9	AD5	AD9	

## HIDROGINÁSTICA

Entrada - Saída	2ºF	3ºF	4ºF	5ºF	6ºF
08:15 - 08:45	HG1		HG1		HG1
16:45 - 17:15	HG2	HG6	HG2	HG6	HG2
20:15 - 20:55	HG3	HG7	HG3	HG7	HG3
20:55 - 21:35	HG4		HG4		HG4
21:35 - 22:15	HG5		HG5		HG5

## HIDRO-NATAÇÃO

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

## NECESSIDADES ESPECIAIS

Entrada - Saída	2ºF	3ºF	4ºF	5ºF	6ºF
16:45 - 17:15	NE1	NE2	NE1	NE2	NE3

## BEBÉS

Entrada - Saída	2ºF	3ºF	4ºF	5ºF	Sábado
08:45 - 09:15					BB5
09:15 - 09:45					BB6
09:45 - 10:15					BB7
19:15 - 19:45	BB1	BB2	BB3	BB4	

### Observações:

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

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

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

\* Turma CJ6, CJ7, CJ8 e AD10 (1 Hora de atividade natatória)