

Natação para bebés

12-23 meses	sáb. 10h00 - 10h30
24-36 meses	sáb. 10h30 - 11h00

Adaptação ao meio aquático

3-6 anos	ter, sex 17h00 - 17h45
3-6 anos	ter, sex 17h45 - 18h30
3-6 anos	seg, qui 17h45 - 18h30
3-6 anos	qua 17h45 - 18h30
7-9 anos	ter, sex 17h45 - 18h30
7-9 anos	seg, qui 17h45 - 18h30
7-9 anos	qua 17h45 - 18h30

Aprendizagem - níveis técnicos

10-13 anos	seg, qui 18h30 - 19h15
10-13 anos	ter, sex 18h30 - 19h15
10-13 anos	qua 18h30 - 19h15
14-18 anos	seg, qui 19h15 - 20h00
14-18 anos	ter, sex 19h15 - 20h00

Manutenção Adultos

> 18 anos	seg, qui 19h15 - 20h00
> 18 anos	ter, qui 20h00 - 20h45
> 18 anos	ter, sex 19h15 - 20h00
> 18 anos	qua 19h15 - 20h00

HidroBike

seg 20h00 - 20h45
qua 20h45 - 21h30
sáb. 11h00 - 11h45

Hidrogenástica

ter, qui 14h15 - 15h00
ter, qui 15h00 - 15h45
ter, qui 20h45 - 21h30
qua, sex 20h00 - 20h45
seg, qua 14h15 - 15h00

Natação Sénior

> 55 anos	ter, qui 11h45 - 12h30
-----------	--------------------------

Natação de reabilitação

qua, sex 11h45 - 12h30
