



PISCINA - ÉPOCA 2018/2019

AULAS NATAÇÃO	3XSEMANA	2XSEMANA						1XSEMANA
	2ª., 4ª. e 6ª.	2ª. e 4ª.	2ª. e 6ª.	3ª. e 5ª.	4ª. e 6ª.	3ª e Sáb.	5ª e Sáb.	Sábado
18 MESES a 3 ANOS (30 m)				16,30H*				9,30H
3 a 4 ANOS	17,15H	17,15H	17,15H	17,15H	17,15H			10,00H
3 a 5 ANOS	16,30H	16,30H	16,30H	16,30H	16,30H			11,30H 12,15H
4 a 6 ANOS				18,00H				
5 a 6 ANOS	17,15H 18,00H	17,15H 18,00H	17,15H 18,00H	17,15H 18,45H	17,15H 18,00H			10,00H
6 a 10 ANOS	16,30H	16,30H	16,30H	16,30H	16,30H			11,30H 12,15H
10 a 14 ANOS	16,30H	16,30H	16,30H	16,30H	16,30H			
7 a 10 ANOS	17,15H	17,15H	17,15H	17,15H 18,00H 18,45H	17,15H			10,45H 15,45H
11 a 14 ANOS				17,15H 18,45h				10,45H 15,45H
IN 7 a 12 ANOS		18,00H	18,00H		18,00H			
AP - 7 a 10 ANOS	18,00H	18,00H	18,00H		18,00H			
AP - 11 a 14 ANOS	18,00H 18,45H	18,00H 18,45H	18,00H 18,45H		18,00H 18,45H			
14 a 55 ANOS	18,45H	18,45H	18,45H	20,15H 21,00H	18,45H			8,45H
ADULTOS	8,30H	8,30H	8,30H	9,15H	8,30H			14,15H 16,30H
HIDROGINÁSTICA	9,15H 11,30H 13,15H 19,30H 20,15H	9,15H 11,30H 13,15H 19,30H 20,15H	9,15H 11,30H 13,15H 19,30H 20,15H	8,30H 15,45H 19,30H	9,15H 11,30H 13,15H 19,30H 20,15H	3ª-19,30H Sab-15,00H	5ª-19,30H Sab-15,00H	15,00H
HIDROGINÁSTICA ESPECIAL	10,00H	10,00H	10,00H		10,00H			

* aula termina a época a 30 de Junho