



# HORÁRIO ATIVIDADES

ÉPOCA 2025/2026

## PISCINA 25 METROS

| CLASSE               | FREQUÊNCIA SEMANAL | HORÁRIO               |
|----------------------|--------------------|-----------------------|
| AMA 2<br>(6/13 anos) | 2.ª feira          | 18h15   19h00         |
|                      | 3.ª feira          | 18h15                 |
|                      | 4.ª feira          | 17h15                 |
|                      | 5.ª feira          | 19h00                 |
|                      | 6.ª feira          | 17h15   18h15   19h00 |
|                      | Sábado             | 08h30   11h15   15h45 |
| N0<br>(6/13 anos)    | 2.ª feira          | 18h15                 |
|                      | 3.ª feira          | 19h00                 |
|                      | 4.ª feira          | 18h15                 |
|                      | 5.ª feira          | 18h15                 |
|                      | 6.ª feira          | 18h15                 |
|                      | Sábado             | 09h15   10h00   15h00 |
| N1<br>(7/13 anos)    | 2.ª feira          | 19h00                 |
|                      | 3.ª feira          | 18h15                 |
|                      | 4.ª feira          | 19h00                 |
|                      | 5.ª feira          | 18h15                 |
|                      | 6.ª feira          | 19h00                 |
|                      | Sábado             | 09h15   12h00   15h00 |
| N2/3<br>(7/13 anos)  | 2.ª feira          | 19h00                 |
|                      | 3.ª feira          | 18h15                 |
|                      | 6.ª feira          | 19h00                 |
|                      | sábado             | 12h00                 |
| N0<br>(+ 14 anos)    | 3.ª feira          | 19h45                 |
|                      | 4.ª feira          | 19h45                 |
|                      | 5.ª feira          | 19h45                 |
|                      | 6.ª feira          | 19h45                 |
|                      | Sábado             | 15h45                 |
| N1<br>(+ 14 anos)    | 4ª feira           | 19h45                 |
|                      | 6ª. feira          | 19h45                 |
|                      | Sábado             | 08h30                 |
|                      |                    |                       |
| N2 (+ 14 anos)       | 3.ª feira          | 19h45                 |
|                      | 4.ª feira          | 19h45                 |
|                      | 5.ª feira          | 19h45                 |
|                      | 6.ª feira          | 19h45                 |
|                      | Sábado             | 08h30                 |
| N3 (+ 14 anos)       | 3.ª feira          | 19h45                 |
|                      | 5.ª feira          | 19h45                 |

## PISCINA 25 METROS | HIDROGINÁSTICA

| CLASSE         | FREQUÊNCIA SEMANAL | HORÁRIO                       |
|----------------|--------------------|-------------------------------|
| Hidro Sénior   | 2.ª feira          | 16h30                         |
|                | 3.ª feira          | 09h30   10h15   11h00   16h30 |
|                | 6.ª feira          | 09h30   10h15   11h00         |
| Hidroginástica | 2.ª feira          | 17h15   18h15                 |
|                | 3.ª feira          | 17h15   19h00                 |
|                | 4.ª feira          | 18h00                         |
|                | 5.ª feira          | 17h15   19h00                 |
|                | 6.ª feira          | 18h15                         |
|                | Sábado             | 10h00                         |

## GINÁSIO

|               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 2ª feira      | 16h – 20h     |               |
| 3ª a 6ª feira | 08h30 – 14h00 | 16h00 – 21h00 |
| sábado        | 08h30 – 13h00 | 15h00 – 17h00 |



## PISCINA 25 METROS | NATAÇÃO LIVRE

| CLASSE        | FREQUÊNCIA SEMANAL | HORÁRIO                                                                 |
|---------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Natação Livre | 2.ª feira          | 17h15   18h15   19h00                                                   |
|               | 3.ª feira          | 09h30   10h15   11h00   11h45<br>13h00   17h15   18h15<br>19h00   19h45 |
|               | 4.ª feira          | 17h15   18h15   19h00   19h45                                           |
|               | 5.ª feira          | 17h15   18h15   19h00   19h45                                           |
|               | 6.ª feira          | 09h   09h30   10h15   11h   12h<br>13h   17h15   19h   19h45            |
|               | Sábado             | 08h30   09h15   10h00   11h15<br>12h00   15h00   15h45                  |

## TANQUE DE APRENDIZAGEM

| CLASSE                | FREQUÊNCIA SEMANAL | HORÁRIO                       |
|-----------------------|--------------------|-------------------------------|
| Bébés 6   18 m        | 6ª feira           | 17h15                         |
|                       | Sábado             | 09h45                         |
| Bébés 19   35 m       | 3ª feira           | 17h30                         |
|                       | 6ª feira           | 17h45                         |
| Bébés 36   48 m       | Sábado             | 08h45   09h15                 |
|                       | 2.ª feira          | 17h30                         |
|                       | 3.ª feira          | 18h15                         |
|                       | 5.ª feira          | 18h15                         |
|                       | Sábado             | 10h15                         |
| AMA 1 –<br>4   6 anos | 2.ª feira          | 18h15   19h00                 |
|                       | 3.ª feira          | 19h00                         |
|                       | 4.ª feira          | 17h15   18h15   19h00         |
|                       | 5.ª feira          | 17h15                         |
|                       | 6.ª feira          | 18h15   19h00   19h45         |
|                       | Sábado             | 11h15   12h00   15h00   15h45 |

## TANQUE DE APRENDIZAGEM | NATAÇÃO LIVRE

| CLASSE           | FREQUÊNCIA SEMANAL | HORÁRIO               |
|------------------|--------------------|-----------------------|
| Natação<br>Livre | 3.ª feira          | 09h30   11h45   19h45 |
|                  | 4.ª feira          | 19h45                 |
|                  | 5.ª feira          | 19h00   19h45         |
|                  | 6.ª feira          | 09h30   12h00         |

## AULAS DE GRUPO

| CLASSE                              | FREQUÊNCIA SEMANAL | HORÁRIO                     |
|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| Capoeira – I<br>(4-8 anos)          | 3ª feira           | 17h25                       |
| Capoeira – II<br>(jovens e adultos) | 3.ª feira          | 18h10                       |
|                                     | 5ª feira           | 18h10                       |
| Pilates                             | 2ª feira           | 17h15                       |
|                                     |                    | 18h30                       |
|                                     | 3ª feira           | 08h30                       |
|                                     |                    | 19h15                       |
|                                     | 4ª feira           | 19h45                       |
|                                     | 5ª feira           | 10h00                       |
|                                     | 6ª feira           | 08h30                       |
|                                     |                    | 19h15                       |
|                                     | sábado             | 11h00                       |
| GAP                                 | 2ªfeira            | 19h15                       |
|                                     | 4ª feira           | 19h00                       |
| Treino Funcional                    |                    | 6ª feira 18h15              |
| Karate                              | < 10 anos          | 4.ª feira   6.ª feira 18h30 |
|                                     | > 10 anos          | 4.ª feira   6.ª feira 19h15 |

Nota: Os horários que constam na presente informação poderão sofrer alterações.