



PISCINA

ÉPOCA 2025/2026

(sujeito a alteração)

AULAS	3x SEMANA	2x SEMANA		1x SEMANA	
	2ª., 4ª. e 6ª.	2ª. e 4ª.	3ª. e 5ª.	6ª	Sábado
NATAÇÃO 18M A 3 ANOS			16:30H *		9:30H
NATAÇÃO 3 a 4 ANOS		18,00H	16,30H * 18,45H	18,00H	10,00H 10,45H 11,30H
NATAÇÃO 5 a 6 ANOS		17,15H 18,00H	16,30H * 17,15H 18,00H 18,45H	17,15H 18,00H	10,00H 10,45H 12,15H
NATAÇÃO 7 a 10 ANOS		17,15H 18,00H	17,15H 18,00H 18,45H	17,15H 18,00H	10,00H 10,45H 11,30H 12,15H
NATAÇÃO 11 a 14 ANOS		17,15H 18,00H	18,00H 18,45H	17,15H 18,00H	10,45H 11,30H
NATAÇÃO 15 a 19 ANOS			18,45H	18,00H	
NATAÇÃO ADULTOS	8,15H 18,45H 20,15H		9,00H 20,15H		8,00H 8,45H

* Época desta turma termina a 30 de Junho de 2025

AULAS	3x SEMANA	2x SEMANA			
	2ª., 4ª. e 6ª.	2ª. e 4ª.	2ª e 6ª	4ª e 6ª	3ª. e 5ª.
HIDROGINÁSTICA	9,00H	9,00H	9,00H	9,00H	8,15H
	9,45H	9,45H	9,45H	9,45H	
	10,30H	10,30H	10,30H	10,30H	10,30H
	11,15H	11,15H	11,15H	11,15H	15,00H
	19,30H	19,30H	19,30H	19,30H	19,30H