

Atividade		2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sáb	Dom	
Natação para Bebés	12-36 Meses 30 min						9h00	8h45	
							9h30		
						10h45	10h15		
							11h45		
		16h15	16h15	16h15	16h15	16h15	12h30		
		17h30	17h30	17h30	17h30	17h30			
Natação para Crianças (6-12 Anos)	AMA 3 (3 anos) 30 min						9h00		
		16h15		16h15		16h15	9h30		
		16h45	16h45	16h45	16h45	16h45	10h15		
		18h15	18h15	18h15	18h15	18h15	11h00		
							12h30		
	AMA 4/5 (4 e 5 anos) 45 min	16h00	16h00	16h00	16h00	16h00	8h45		
		16h45	16h45	16h45	16h45	16h45	9h30	9h15	
		17h30	17h30	17h30	17h30	17h30	10h15		
		18h15	18h15	18h15	18h15	18h15	11h00		
		19h00	19h00	19h00	19h00	19h00	11h45		
	AMA 9/12		17h30		17h30		12h30		
	Natação Crianças (+6 anos) N1/2/3/4 45 min			16h00		16h00		8h45	
								9h30	
		16h45	16h45	16h45	16h45	16h45	10h15	10h00*	
		17h30	17h30	17h30	17h30	17h30	11h00		
17h30		17h30	17h30	17h30	17h30	11h45	11h30**		
18h15	18h15	18h15	18h15	18h15	12h30				
19h00	19h00	19h00	19h00	19h00					

\* Apenas N1  
\*\* Apenas N2/3/4

# AULAS ADULTOS 2026/27

Atividade		2ª F	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F	Sáb	Dom
Natação Adultos +13 Anos	Nivel AMA 1/2/3 45 min	7h45	7h45	7h45	7h45	7h45		
		8h30	8h30	8h30	8h30	8h30		
		9h15	9h15**	9H15	9h15**	9H15	09h30	
		10h00	10h00*	10h00	10h00*	10h00**	12h00*	
		12h30	12h30	12h30	12h30	12h30	12h45	12h15*
		14h15	14h15	14h15	14h15	14h15		
		15h00	15h00	15h00	15h00	15h00		
		16h45		16h45				
		17h30*	17h30*	17h30*	17h30*	17h30*	17h30*	
							18h15*	
		19H15*	19H15	19H15	19H15	19H15	19h00*	* Apenas N2/3
19h45		19h45	20h00	19H45		** Apenas N1 AMA		
Cross Swim Fit	45 min		19h45		19h45			
AquaFitness	< 59 Anos 45 min	7h45	7h45	7h45	7h45	7h45		
		8h30	8h30	8h30	8h30	8h30		
		12h30	12h30	12h30	12h30	12h30	11h15	10h45
			16h45		16h45	16h45		
		18h30	18h30	18h30	18h30			
		20h00	20h00	20h00		19H45		
Hidroginática	> 60 Anos 45 min	9h15	9h15	9h15	9h15	9h15		
		10h00	10h00	10h00	10h00	10h00		
		10h45	10h45	10h45	10h45	10h45		
		11h30	11h30	11h30	11h30	11h30		
		15h00	15h00	15h00	15h00			
		15h45	15h45	15h45	15h45	15h45		
Recuperação Aquática	45 min		9h15		9h15			
		10h45	10h00		10h00			
		11h30	10h45		10h45			
			13h15		13h15			
Aquapilates	45 min		13h15		13h15			