












NATAÇÃO ÉPOCA 2024/2025

| Horário | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Horário |
|---------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------|
| 7.40 - 8.20 | | Adultos | | Adultos | | 7.40 - 8.20 |
| 8.20 - 9.00 | Adultos | Hidroterapia | Adultos | Hidroterapia | Hidroterapia | 8.20 - 9.00 |
| 9.00 - 9.40 | | | | | | 9.00 - 9.40 |
| 9.40 - 10.20 | Nadar é Fixe Hidroginástica | Nadar é Fixe | Nadar é Fixe Hidroginástica | Nadar é Fixe | Nadar é Fixe Hidroginástica | 9.40 - 10.20 |
| 10.20 - 11.00 | Nadar é Fixe Hidroginástica | Nadar é Fixe EB Miragaia | Nadar é Fixe Hidroginástica | Nadar é Fixe Un. Ribamar | Nadar é Fixe Hidroginástica | 10.20 - 11.00 |
| 11.00 - 11.40 | Nadar é Fixe | Nadar é Fixe | Nadar é Fixe | Nadar é Fixe | Nadar é Fixe | 11.00 - 11.40 |
| 11.40 - 12.20 | Esc. Secundária Nadar é Fixe | | Nadar é Fixe | Un. Ribamar | | 11.40 - 12.20 |
| 12.20 - 13.00 | | | | | | 12.20 - 13.00 |
| 12.30 - 13.10 | | | Fow | | | 13.00 - 13.40 |
| 13.20 - 14.00 | Adultos | Adultos | Fow | Adultos | | 13.20 - 14.00 |
| Almoço | | | | | | |
| 14.20 - 15.00 | | | | | | 14.20 - 15.00 |
| 15.00 - 15.40 | | | | | | 15.00 - 15.40 |
| 16.00 - 16.40 | | | | | | 16.00 - 16.40 |
| 16.40 - 17.20 | | | | | | 16.40 - 17.20 |
| 17.20 - 18.00 | Hidroginástica | 3/4 anos | 3/4 anos | Hidroginástica | | 17.20 - 18.00 |
| | | 5/6 anos | Bebés | | 5/6 anos | |
| | 5/6 anos | 7/8 anos + | | 5/6 anos | 3/4 anos | |
| | 3/4 anos | | 7/8 anos - | 3/4 anos | 7/8 anos - | |
| 18.00 - 18.40 | 7/8 anos + | 5/6 anos | 5/6 anos | 3/4 anos | Bebés | 18.00 - 18.40 |
| | 7/8 anos - | 3/4 anos | Bebés | 5/6 anos | 3/4 anos | |
| | 3/4 anos | 7/8 anos + | 7/8 anos - | 7/8 anos + | 7/8 anos - | |
| | 5/6 anos | 9/11 anos - | 9/11 anos | 7/8 anos - | 7/8 anos + | |
| 18.40 - 19.20 | 3/4 anos | 5/6 anos | Hidroginástica | 3/4 anos | Bebés | 18.40 - 19.20 |
| | 5/6 anos | 9/11 anos + | 3/4 anos | 5/6 anos | 5/6 anos | |
| | 9/11 anos + | 7/8 anos - | 5/6 anos | 9/11 anos - | 12/15 anos | |
| | 9/11 anos - | Bebés | | 12/15 anos | 7/8 anos - | |
| 19.20 - 20.00 | 7/8 anos + | 3/4 anos | | 7/8 anos - | Hidroterapia | 19.20 - 20.00 |
| | | 5/6 anos | 7/8 anos - | Nat. Triatlo J | | |
| 20.00 - 20.40 | Adultos | 12/15 anos | Adultos | Hidroginástica | 9/11 anos | 20.00 - 20.40 |
| | 16/20 anos Hidroginástica | Nat. Triatlo JA | 12/15 anos Adultos | Nat. Triatlo A 16/20 anos | | |
| 20.40 - 21.20 | Adultos | | | Adultos | | |

| Sábado | Horário |
|------------|---------------|
| | |
| Adultos | 9.20 - 10.00 |
| 7/8 anos - | |
| 3/4 anos | 10.00 - 10.40 |
| Bebés | |
| 9/11 anos | |
| 5/6 anos | 10.40 - 11.20 |
| Bebés | |
| 7/8 anos + | |
| 3/4 anos | 11.20 - 12.00 |
| Bebés | |
| 12/15 anos | |
| 7/8 anos + | 12.00 - 12.40 |
| 5/6 anos | |
| 7/8 anos - | |

Legenda:

| | |
|------------------------|---|
| Prof. Margarida Gomes |  |
| Prof. Lurdes Pirrolas |  |
| Prof. Inês Tomé |  |
| Prof. Henrique Delgado |  |
| Prof. Gil Santos |  |
| Prof. Vasco Cordeiro |  |
| Prof. Ana Cítima |  |
| Prof. Miguel Botelho |  |
| Prof. Manuel Bento |  |
| Prof. José Oliveira |  |
| Prof. Alice Castro |  |