

HORÁRIO

2020 / 2021

| Horário | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|----------------------|---------------------|---------------------|----------------|---------------------|---------------------|
| 08:00/08:40 | Ex. Meio Aquático 1 | | | Ex. Meio Aquático 1 | |
| 08:40/09:20 | Natação 2 | Natação 3 | | Natação 2 | Natação 3 |
| 09:20/10:00 | | | | | |
| 10:00/10:40 | Ass. NÓS | | | B. Lândia | Voz Operário |
| 10:40/11:20 | | | | | |
| 11:20/12:00 | Natação 5 | Ex. Meio Aquático 2 | | Natação 5 | Ex. Meio Aquático 2 |
| 12:00/12:40 | Ex. Meio Aquático 7 | Ex. Meio Aquático 8 | | Ex. Meio Aquático 7 | Ex. Meio Aquático 8 |
| 12:40/13:20 | Hidro 19 | Hidro 20 | | Hidro 19 | Hidro 20 |
| 13:20/14:00 | Hidro 1 | Hidro 2 | Hidro 3 | Hidro 1 | Hidro 2 |
| 14:00/14:40 | Hidro 4 | Hidro 5 | | Hidro 4 | Hidro 5 |
| 14:40/15:20 | Hidro 7 | Hidro 8 | | Hidro 7 | Hidro 8 |
| LIMPEZA E MANUTENÇÃO | | | | | |
| | | | | | |
| 16:20/17:00 | Ex. Meio Aquático 4 | Hidro 21 | | Ex. Meio Aquático 4 | Hidro 21 |
| 17:00/17:40 | Sapinhos 1 | Golfinhos 8 | Natação 7 | Sapinhos 1 | Golfinhos 8 |
| 17:40/18:20 | Sapinhos 3 | Sapinhos 4 | Sapinhos 6 | Sapinhos 3 | Sapinhos 4 |
| 18:20/19:00 | Golfinhos 5 | Golfinhos 6 | Golfinhos 7 | Golfinhos 5 | Golfinhos 6 |
| 19:00/19:40 | Golf. 1 Sap. 7 | Golfinhos 2 | Golf. 3 Sap. 8 | Golf. 1 Sap. 7 | Golfinhos 2 |
| 19:40/20:20 | Golfinhos 9 | Golf.10 Sap. 9 | Golfinhos 11 | Golfinhos 9 | Golf.10 Sap.9 |
| 20:20/21:00 | Hidro 10 | Hidro 11 | Natação 4 | Hidro 10 | Hidro 11 |
| 21:00/21:40 | Hidro 13 | Hidro 14 | Natação 1 | Hidro 13 | Hidro 14 |

| Horário | Sábado | Domingo | |
|----------------------|----------------------|---------------|-------------|
| 08:20/09:00 | Ex. Meio Aquático 13 | | |
| 09:00/09:30 | Nat. Bebés 6 | Natação 11 | 08:40/09:20 |
| 09:30/10:00 | Nat. Bebés 1 | Golfinhos 4 | 09:20/10:00 |
| 10:00/10:30 | Nat. Bebés 2 | Nat. Bebés 8 | 10:00/10:30 |
| 10:30/11:00 | Nat. Bebés 3 | Nat. Bebés 9 | 10:30/11:00 |
| 11:00/11:30 | Nat. Bebés 4 | Nat. Bebés 10 | 11:00/11:30 |
| 11:30/12:00 | Nat. Bebés 5 | Nat. Bebés 11 | 11:30/12:00 |
| 12:00/12:30 | Nat. Bebés 7 | Nat. Bebés 12 | 12:00/12:30 |
| 12:30/13:00 | Nat. Bebés 13 | Nat. Bebés 14 | 12:30/13:00 |
| LIMPEZA E MANUTENÇÃO | | | |
| 15:20/16:00 | Hidro 16 | | |
| 16:00/16:40 | Sapinhos 5 | | |
| 16:40/17:20 | Sapinhos 2 | | |
| 17:20/18:00 | Natação 6 | | |

| | |
|-------------------|----------------|
| Nat. Bebés | 6 m aos 4 anos |
| Sapinhos | 5 e 6 anos |
| Golfinhos | 7 aos 10 anos |
| Natação | ≥ 14 anos |
| Hidro | ≥ 14 anos |
| Ex. Meio Aquático | ≥ 14 anos |