

### Época Desportiva 2024/2025

HORAS	SEGUNDA	P	TERÇA	P	QUARTA	P	QUINTA	P	SEXTA	P	HORAS	SÁBADO	P											
15:00	Público	1	Público	1	Público	1	Público	1	Público	1	09:00	Natação Bebés	Público	1										
	Público	2	Público	2	Público	2	Público	2	Público	2					AMA	Nível 3	2							
	Público	3	Público	3	Público	3	Público	3	Público	3								09:45	AMA	Nível 1/2	3			
	Público	4	Público	4	Público	4	Público	4	Público	4		Público	Público		4									
	Público	5	Público	5	Público	5	Público	5	Público	5						10:00						Natação Bebés	Público	5
16:00	HidroSÉNIOR	1	Público	1	HidroSÉNIOR	1	Público	1	HidroSÉNIOR	1	09:30	Natação Bebés	Público	1										
	Público	2	Público	2	HidroSÉNIOR	2	Público	2	HidroSÉNIOR	2							AMA							
	Público	3	Público	3	Público	3	Público	3	Público	3								09:45	AMA	Nível 1/2	3			
	Desporto Escolar (16:30 - 17:15)	4	AMA ADULTOS	4	Público	4	Desporto Escolar (16:30 - 17:15)	4	Público	4		Público	Público		4									
	Desporto Escolar (16:30 - 17:15)	5	Público	5	Público	5	Desporto Escolar (16:30 - 17:15)	5	Público	5						10:00	Natação Bebés					Público	5	
17:00	Público	1	AQUATERAPIA	1	Público	1	AQUATERAPIA	1	Público	1	10:00	Natação Bebés	Público	1										
	Público	2	AQUATERAPIA	2	Público	2	AQUATERAPIA	2	Público	2														AMA
	Público	3	Público	3	Público	3	Público	3	Público	3								10:45	AMA	Nível 1/2	3			
	Desporto Escolar (16:30 - 17:15)	4	Público	4	Público	4	Desporto Escolar (16:30 - 17:15)	4	ATP	4		Público	Público		4									
	Desporto Escolar (16:30 - 17:15)	5	Público	5	Público	5	Desporto Escolar (16:30 - 17:15)	5	ATP	5						10:45	AMA					Nível 1/2	5	
18:00	Escola da Floresta	1	CCDCax Natação 18h15	1	CCDCax Natação 18h15	1	CCDCax Natação 18h15	1	Natação Bebés	Nível 1	10:45	Natação Bebés	Público	1										
	Público	2	CCDCax Natação 18h15	2	CCDCax Natação 18h15	2	CCDCax Natação 18h15	2	Natação Bebés	Nível 1														AMA
	Público	3	Público	3	Público	3	Público	3	Público	3								11:15	Natação Bebés	Público	3			
	AMA	Nível 1	4	AMA	Nível 1/2	4	AMA	Nível 2	4	AMA		Nível 1/2	4		CCDCax Natação 18h15									4
	AMA	Nível 1	5	AMA	Nível 1/2	5	AMA	Nível 2	5	AMA		Nível 1/2	5		CCDCax Natação 18h15	5	11:30					AMA	Nível 1	5
18:45	Público	1	CCDCax Natação 18h15	1	CCDCax Natação 18h15	1	CCDCax Natação 18h15	1	Natação Bebés (18:30)	Público	11:15	Natação Bebés	Público	1										
	Público	2	CCDCax Natação 18h15	2	CCDCax Natação 18h15	2	CCDCax Natação 18h15	2	Natação Bebés (18:30)	Público					AMA	Nível 1								
	Público	3	Público	3	Público	3	Público	3	Público	3								11:30	AMA	Nível 1	3			
	Público	4	Público	4	AMA (18:45-19:30)	Público	4	Público	4	CCDCax Natação 18h15		4	AMA		Nível 1	4								
	Escola da Floresta	5	Público	5	AMA (18:45-19:30)	Público	5	Público	5	CCDCax Natação 18h15		5					12:15					AMA	AMA +	5
19:00	Hidroginástica	1	Hidroginástica	1	Hidroginástica	1	Hidroginástica	1	Hidroginástica	1	11:45	Natação Bebés	Público	1										
	Hidroginástica	2	Hidroginástica	2	Hidroginástica	2	Hidroginástica	2	Hidroginástica	2					AMA									
	Público	3	Público	3	Público	3	Público	3	Público	3								12:15	AMA	AMA +	3			
	Público	4	CCDCax Natação	4	CCDCax Natação	4	CCDCax Natação	4	CCDCax Natação	4		Público	Público		4									
	Escola da Floresta	5	CCDCax Natação	5	CCDCax Natação	5	CCDCax Natação	5	CCDCax Natação	5						13:00	Público					Público	5	
20:00	Hidroginástica	1	Hidroginástica	1	Aqua Cross Fit 19h45	1	Hidroginástica	1	Público	1	13:00	Público	Público	1										
	Hidroginástica	2	Hidroginástica	2	Aqua Cross Fit 19h45	2	Hidroginástica	2	Público	2														Público
	Público	3	Público	3	Público	3	Público	3	Público	3								13:00	Público	Público	3			
	AMA ADULTOS	4	Público	4	AMA ADULTOS	4	CCDCax Natação	4	Público	4					Público									Público
	AMA ADULTOS	5	Público	5	AMA ADULTOS	5	CCDCax Natação	5	Público	5						13:30	ENCERRADO					ENCERRADO	5	
21:00	ENCERRADO										13:30	ENCERRADO												

NOTA: Todas as aulas têm uma duração de 45 minutos excepto as aulas de natação para bebés que são de 30 minutos. Aulas sujeitas a confirmação, mediante disponibilidade de vaga por cada turma.

Professores:

Beatriz Coelho

Mário Ferreira

Tiago Ferreira