

Horário		2ª - 4ª - 6ª			
Início	Fim	Piscina	Curso	Modalidade	Técnico(a)
07:20	08:00	Chapinheiro			
		Média	1001 HG	Hidrogenástica	Deise Lage
		25 mts	3001	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas
08:00	08:40	Chapinheiro			
		Média	1002 HG	HidroDeep	Deise Lage
		25 mts	3002	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas
08:40	09:20	Chapinheiro			
		Média	1003 HG	Hidrogenástica	Deise Lage
		25 mts	3003	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas
INTERVALO (10 MINUTOS)					
09:30	10:10	Chapinheiro			
		Média	1004 HT	Hidromotricidade	Dara
		Média/25m	2004	Aprend. - Aperf. (7/14)	Paula Sabino
		25 mts	3004	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas
10:10	10:50	Chapinheiro	O05	AMA - 3 aos 6 Anos	Paula Sabino
		Média	1005 HT	Hidromotricidade	Dara
		25 mts	3005	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas
10:50	11:30	Chapinheiro			
		Média	1006 GA	Ginástica Aquática	Paula Sabino
		25 mts	3006	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas
INTERVALO (10 MINUTOS)					
11:40	12:20	Chapinheiro			
		Média	1007HG	Hidrogenástica	Dara
		25 mts	3007	Aprend. - Aperf. (+15)	Paula Sabino
12:20	13:00	Chapinheiro			
		Média			
		Média			
		25 mts	3008	Aprend. - Aperf. (+15)	Paula Sabino
13:00	13:40	Chapinheiro			
		Média			
		25 mts	3009	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas
13:40	14:20	Chapinheiro			
		Média			
		25 mts	3010	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas

Horário		2ª - 4ª - 6ª			
Início	Fim	Piscina	Curso	Modalidade	Técnico(a)
15:00	15:40	Chapinheiro			
		Média	1011 HG	Hidrogenástica	Deise Lage
		25 mts	3011	Aprend. - Aperf. (+15)	Paula Sabino
15:40	16:20	Chapinheiro			
		Média	1012	Aprend. - Aperf.(7/14)	Paula Sabino
		25 mts	3012	Aprend. - Aperf. (+15)	Paula Sabino
16:20	17:00	Chapinheiro			
		Média	1013	Aprend. - Aperf.(7/14)	Paula Sabino
		25 mts	3013	Aprend. - Aperf. (+15)	Paula Sabino
INTERVALO (10 MINUTOS)					
17:10	17:50	Chapinheiro	O014	AMA - 3 aos 6 Anos	Deise Lage
		Média	1014	Aprend. - Aperf. (7/9)	Paula Sabino
		25 mts	2014	Aprend. - Aperf. (10/14)	Paulo Claro
		25 mts	3014	Aprend. - Aperf. (+15)	
17:50	18:30	Chapinheiro	O015	AMA - 3 aos 6 Anos	Pedro Martins
		Média	1015	Aprend. - Aperf. (7/9)	Deise Lage
		25 mts	2015	Aprend. - Aperf. (10/14)	Paulo Riensenberg
		25 mts	3015	Aprend. - Aperf. (+15)	
18:30	19:10	Chapinheiro	O016	AMA - 3 aos 6 Anos	Paulo Claro
		Média	1016	Aprend. - Aperf. (7/9)	Paulo Riensenberg
		25 mts	2016	Aprend. - Aperf. (10/14)	Pedro Martins
		25 mts	3016	Aprend. - Aperf. (+15)	
19:10	19:50	Chapinheiro	O017	AMA - 3 aos 6 Anos	Paulo Riensenberg
		Média	1017	Aprend. - Aperf. (7/9)	Pedro Martins
		25 mts	2017	Aprend. - Aperf. (10/14)	Paulo Claro
		25 mts	3017	Aprend. - Aperf. (+15)	
19:40	20:20	Média	1018 HG	Hidrogenástica	Dara
INTERVALO (10 MINUTOS)					
20:00	20:40	25 mts	3019	Aprend. - Aperf. (+15)	Pedro Martins
20:40	21:20	25 mts	3020	Aprend. - Aperf. (+15)	Pedro Martins

Horário		3ª - 5ª			
Início	Fim	Piscina	Curso	Modalidade	Técnico(a)
07:20	08:00	Chapinheiro			
		Média			
		25 mts	3001	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas
08:00	08:40	Chapinheiro			
		Média	1002 HT	Hidromotricidade	Dara
		25 mts	3002	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas
08:40	09:20	Chapinheiro			
		Média	1003 HT	Hidromotricidade	Dara
		25 mts	3003	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas
INTERVALO (10 MINUTOS)					
09:30	10:10	Chapinheiro			
		Média	1004 HG	Hidroginástica	Deise Lage
		Média/25mts	2004	Aprend. - Aperf. (7/14)	Paula Sabino
		25 mts	3004	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas
10:10	10:50	Chapinheiro	O005	AMA - 3 aos 6 Anos	Paula Sabino
		Média	2005 HG	Hidroginástica	Deise Lage
		25 mts	3005	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas
10:50	11:30	Chapinheiro			
		Média	1006 GA	Ginástica Aquática	Paula Sabino
		25 mts	3006	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas
INTERVALO (10 MINUTOS)					
11:40	12:20	Chapinheiro			
		Média			
		25mts	3007	Aprend. - Aperf. (+15)	Paula Sabino
		25mts	3007 HG	Hidro - Deep	Deise Lage
12:20	13:00	25 mts	3008	Aprend. - Aperf. (+15)	Paula Sabino
		Chapinheiro			
		Média			
13:00	13:40				
		25 mts	3009	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas
13:40	14:20	25 mts	3010	Aprend. - Aperf. (+15)	Anabela Freitas

Horário		3ª - 5ª			
Início	Fim	Piscina	Curso	Modalidade	Técnico(a)
15:00	15:40	Chapinheiro			
		Média	1011 GA	Ginástica Aquática	Paula Sabino
		25 mts	3011	Aprend. - Aperf. (+15)	Paula Sabino
15:40	16:20	Chapinheiro			
		Média	1012	Aprend. - Aperf. (7/14)	Paula Sabino
		25 mts	3012	Aprend. - Aperf. (+15)	Paula Sabino
16:20	17:00	Chapinheiro			
		Média	1013	Aprend. - Aperf. (7/14)	Paula Sabino
		25 mts	3013	Aprend. - Aperf. (+15)	Paula Sabino
INTERVALO (10 MINUTOS)					
17:10	17:50	Chapinheiro	O014	AMA - 3 aos 6 Anos	João Graça
		Média	1014	Aprend. - Aperf. (7/14)	Paula Sabino
		Média/25mts	2014	Aprend. - Aperf. (10/14)	Paulo Claro
		25 mts	3014	Aprend. - Aperf. (+15)	
17:50	18:30	Chapinheiro	O015	AMA - 3 aos 6 Anos	Paulo Claro
		Média	1015	Aprend. - Aperf. (7/9)	João Graça
		Média/25mts	2015	Aprend. - Aperf. (10/14)	António
		25 mts	3015	Aprend. - Aperf. (+15)	
18:30	19:10	Chapinheiro	O016	AMA - 3 aos 6 Anos	António
		Média	1016	Aprend. - Aperf. (7/9)	João Graça
		Média/25mts	2016	Aprend. - Aperf. (10/14)	Paulo Claro
		25 mts	3016	Aprend. - Aperf. (+15)	
19:10	19:50	Chapinheiro	O017	AMA - 3 aos 6 Anos	João Graça
		Média	1017	Aprend. - Aperf. (7/9)	António
		Média/25mts	2017	Aprend. - Aperf. (10/14)	Paulo Claro
		25 mts	3017	Aprend. - Aperf. (+15)	
19:10	19:50	Média	1017	Natação Adaptada	Dara
INTERVALO (10 MINUTOS)					
20:00	20:40	25 mts	1018	HidroDeep	Dara
		25 mts	3018	Aprend. - Aperf. (+15)	Paulo Claro

Horário		Sábado			
Início	Fim	Piscina	Curso	Modalidade	Técnico(a)
09:20	10:00	Chapinheiro	0001	AMA - 3 aos 6 Anos	António
		Tanque	1001	Aprend. - Aperf. (7/14)	
		25 mts	3001	Aprend. - Aperf. (+15)	
10:00	10:40	Chapinheiro	0002	AMA - 3 aos 6 Anos	António
		Tanque	1002	Bebés	
		25 mts	3002	Aprend. - Aperf. (+15)	
10:40	11:20	Chapinheiro	0003	AMA - 3 aos 6 Anos	António
		Tanque	1003	Bebés	
		25 mts	3003	Aprend. - Aperf. (+15)	
11:20	12:00	Chapinheiro	0004	AMA - 3 aos 6 Anos	António
		Tanque	1004	Aprend. - Aperf. (7/14)	
		25 mts	3004	Aprend. - Aperf. (+15)	
Obs:					
16:00	16:40	Chapinheiro	0005	AMA - 3 aos 6 Anos	Fernando Silva
		Tanque			
		Cave			
		25 mts			
16:40	17:20	Chapinheiro			Fernando Silva
		Tanque	1006	Aprend. - Aperf. (7/14)	
		25 mts	3006	Aprend. - Aperf. (+15)	
17:20	18:00	Chapinheiro			Fernando Silva
		Tanque	1007	Aprend. - Aperf. (7/14)	
		25 mts	3007	Aprend. - Aperf. (+15)	
18:00	18:40	Chapinheiro			Fernando Silva
		Tanque	1008	Aprend. - Aperf. (7/14)	
		25 mts	3008	Aprend. - Aperf. (+15)	