

| Bebés – B (18 meses a 3 anos) | | |
|----------------------------------|---------------|------|
| Dia | Hora | Cód. |
| 2. ^{af} | 19h20 – 20h00 | B03 |
| 3. ^{af} | 18h00 – 18h40 | B04 |
| | 19h20 – 20h00 | B06 |
| 4. ^{af} | 18h00 – 18h40 | B07 |
| | 18h40 – 19h20 | B08 |
| | 19h20 – 20h00 | B09 |
| 5. ^{af} | 19h20 – 20h00 | B12 |
| 6. ^{af} | 18h00 – 18h40 | B13 |
| | 19h20 – 20h00 | B15 |
| sábado | 09h05 – 09h45 | B16 |
| | 09h45 – 10h25 | B17 |
| | 10h25 – 11h05 | B18 |
| | 11h05 – 11h45 | B19 |

| Iniciação – INI (4 a 7 anos) | | |
|-----------------------------------|---------------|--------|
| Dia | Hora | Cód. |
| 2. ^a e 5. ^a | 16h50 - 17h30 | INI19 |
| | 18h00 – 18h40 | INI01 |
| | 18h00 – 18h40 | INI020 |
| | 18h40 – 19h20 | INI02 |
| | 18h40 – 19h20 | INI17 |
| | 19h20 – 20h00 | INI03 |
| | 20h00 – 20h40 | INI04 |
| 3. ^a e 6. ^a | 18h00 – 18h40 | INI05 |
| | 18h40 – 19h20 | INI06 |
| | 18h40 – 19h20 | INI18 |
| | 19h20 – 20h00 | INI07 |
| | 20h00 – 20h40 | INI08 |
| 4. ^a e sáb. | 18h00 / 09h45 | INI09 |
| | 18h40 / 10h25 | INI10 |
| | 19h20 / 11h05 | INI11 |
| | 20h00 / 09h05 | INI12 |
| sábado | 08h25 - 09h05 | INI21 |
| | 11h45 – 12h25 | INI13 |
| | 12h25 – 13h05 | INI14 |
| | 14h25 – 15h05 | INI15 |
| | 15h05 – 15h45 | INI16 |

| Aprendizagem – A (8 a 14 anos) | | |
|-----------------------------------|---------------|------|
| Dia | Hora | Cód. |
| 2. ^a e 5. ^a | 18h00 – 18h40 | A01 |
| | 18h40 – 19h20 | A02 |
| | 19h20 – 20h00 | A03 |
| | 20h00 – 20h40 | A04 |
| 3. ^a e 6. ^a | 18h00 – 18h40 | A05 |
| | 18h40 – 19h20 | A06 |
| | 19h20 – 20h00 | A07 |
| | 20h00 – 20h40 | A08 |
| 4. ^a e sáb. | 18h00 / 09h45 | A09 |
| | 18h40 / 10h25 | A10 |
| | 19h20 / 11h05 | A11 |
| | 20h00 / 09h05 | A12 |
| 3. ^a e 5. ^a | 20h40 – 21h20 | A18 |
| sábado | 11h45 – 12h25 | A13 |
| | 12h25 – 13h05 | A14 |
| | 14h25 – 15h05 | A15 |
| | 15h05 – 15h45 | A16 |
| | 15h05 – 15h45 | A17 |

| Aprendizagem Adultos – X (a partir dos 15 anos) | | |
|----------------------------------------------------|---------------|------|
| Dia | Hora | Cód. |
| 2. ^a e 4. ^a | 12h15 - 12h55 | X20 |
| 2. ^a e 5. ^a | 07h10 – 07h50 | X01 |
| | 08h30 – 09h10 | X02 |
| | 15h30 – 16h10 | X03 |
| | 16h50 – 17h30 | X04 |
| | 18h00 – 18h40 | X05 |
| | 18h40 – 19h20 | X06 |
| | 20h00 – 20h40 | X07 |
| | 20h40 – 21h20 | X08 |
| 3. ^a e 6. ^a | 15h30 – 16h10 | X09 |
| | 16h50 – 17h30 | X10 |
| | 18h00 – 18h40 | X11 |
| | 18h40 – 19h20 | X12 |
| | 20h00 – 20h40 | X13 |
| | 20h40 – 21h20 | X14 |
| 4. ^a e sáb. | 18h00 / 09h45 | X15 |
| | 18h40 / 10h25 | X16 |
| | 20h00 / 09h05 | X17 |
| | 20h40 / 08h25 | X18 |
| sábado | 08h25 - 09h05 | X21 |
| | 11h45 – 12h25 | X19 |

| Aperfeiçoamento Adultos – Z (a partir dos 15 anos) | | |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|
| Dia | Hora | Cód. |
| 2. ^a e 4. ^a | 12h15 – 12h55 | Z01 |
| 2. ^a e 5. ^a | 16h50 – 17h25 | Z02 |
| | 18h00 – 18h40 | Z03 |
| | 18h40 – 19h20 | Z04 |
| | 19h20 – 20h00 | Z05 |
| | 20h00 – 20h40 | Z06 |
| | 20h40 – 21h20 | Z07 |
| | 3. ^a e 6. ^a | 08h30 - 09h10 |
| 16h50 – 17h25 | | Z21 |
| 18h00 – 18h40 | | Z08 |
| 18h40 – 19h20 | | Z09 |
| 19h20 – 20h00 | | Z10 |
| 20h00 – 20h40 | | Z11 |
| 4. ^a e sáb. | 18h00 / 09h45 | Z13 |
| | 18h40 / 10h25 | Z14 |
| | 19h20 / 11h05 | Z15 |
| | 20h00 / 09h05 | Z16 |
| | 20h40 / 08h25 | Z17 |
| sábado | 11h45 – 12h25 | Z18 |
| | 11h45 – 12h25 | Z20 |

| Atividade Aquática – Q | | |
|------------------------|---------------|------|
| Dia | Hora | Cód. |
| 2. ^{af} | 09h50 – 10h30 | Q01 |
| | 14h10 – 14h50 | Q02 |
| | 15h30 – 16h10 | Q03 |
| 3. ^{af} | 14h10 – 14h50 | Q04 |
| 4. ^{af} | 14h10 – 14h50 | Q05 |
| 5. ^{af} | 09h50 – 10h30 | Q06 |
| | 15h30 – 16h10 | Q07 |
| 6. ^{af} | 14h10 – 14h50 | Q08 |
| | 16h50 – 17h30 | Q09 |

| Hidroginástica – H | | |
|--------------------|---------------|------|
| Dia | Hora | Cód. |
| 2. ^{af} | 07h10 – 07h50 | H01 |
| | 08h30 – 09h10 | H02 |
| | 12h15 – 12h55 | H03 |
| | 16h50 – 17h30 | H04 |
| | 19h20 – 20h00 | H05 |
| | 20h40 – 21h20 | H06 |
| 3. ^{af} | 09h50 – 10h30 | H07 |
| | 12h15 – 12h55 | H08 |
| | 15h30 – 16h10 | H09 |
| | 16h50 – 17h30 | H10 |
| | 19h20 – 20h00 | H11 |
| 4. ^{af} | 08h30 – 09h10 | H12 |
| | 09h50 – 10h30 | H13 |
| | 12h15 – 12h55 | H14 |
| | 15h30 – 16h10 | H15 |
| | 16h50 – 17h30 | H16 |
| | 19h20 – 20h00 | H17 |
| | 20h40 – 21h20 | H18 |
| | 12h15 – 12h55 | H19 |
| 5. ^{af} | 16h50 – 17h30 | H20 |
| | 19h20 – 20h00 | H21 |
| | 07h10 – 07h50 | H22 |
| 6. ^{af} | 08h30 – 09h10 | H23 |
| | 09h50 – 10h30 | H24 |
| | 12h15 - 12h55 | H31 |
| | 15h30 – 16h10 | H25 |
| | 19h20 – 20h00 | H26 |
| | 20h40 – 21h20 | H27 |
| sábado | 11h05 – 11h45 | H28 |
| | 12h25 – 13h05 | H29 |
| | 14h25 – 15h05 | H30 |

| Aperfeiçoamento – Y (8 a 14 anos) | | |
|--------------------------------------|---------------|------|
| Dia | Hora | Cód. |
| 2. ^a e 5. ^a | 18h00 – 18h40 | Y01 |
| | 18h40 – 19h20 | Y02 |
| | 19h20 – 20h00 | Y03 |
| | 20h00 – 20h40 | Y04 |
| 3. ^a e 6. ^a | 18h00 – 18h40 | Y05 |
| | 18h40 – 19h20 | Y06 |
| | 19h20 – 20h00 | Y07 |
| | 20h00 – 20h40 | Y08 |

| Aperfeiçoamento – Y (8 a 14 anos) | | |
|--------------------------------------|---------------|------|
| Dia | Hora | Cód. |
| 4. ^a e sáb. | 18h00 / 09h45 | Y09 |
| | 18h40 / 10h25 | Y10 |
| | 19h20 / 11h05 | Y11 |
| | 20h00 / 09h05 | Y12 |
| sábado | 11h45 – 12h25 | Y13 |
| | 11h45 – 12h25 | Y19 |
| | 12h25 - 13h05 | Y18 |