

Bebés – B (18 meses a 3 anos)		
Dia	Hora	Cód.
2. ^ª f	19h20 – 20h00	B03
3. ^ª f	18h00 – 18h40	B04
	19h20 – 20h00	B06
4. ^ª f	18h00 – 18h40	B07
	18h40 – 19h20	B08
	19h20 – 20h00	B09
5. ^ª f	19h20 – 20h00	B12
6. ^ª f	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
	14h25 – 15h05	INI22
	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

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	07h10 – 07h50	Z22
	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	Z19
	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
	12h25 – 13h05	Z23

Atividade Aquática – Q		
Dia	Hora	Cód.
2. ^ª f	09h50 – 10h30	Q01
	14h10 – 14h50	Q02
	15h30 – 16h10	Q03
3. ^ª f	14h10 – 14h50	Q04
4. ^ª f	14h10 – 14h50	Q05
	09h50 – 10h30	Q06
	15h30 – 16h10	Q07
6. ^ª f	14h10 – 14h50	Q08
	16h50 – 17h30	Q09

Hidroginástica – H		
Dia	Hora	Cód.
4. ^ª f	08h30 – 09h10	H12
	09h50 – 10h30	H13
	12h15 – 12h55	H14
	15h30 – 16h10	H15
	16h50 – 17h30	H16
	19h20 – 20h00	H17
	20h40 – 21h20	H18
5. ^ª f	12h15 – 12h55	H19
	16h10 – 16h50	H38
	16h50 – 17h30	H20
	19h20 – 20h00	H21
6. ^ª f	07h10 – 07h50	H22
	07h50 – 08h30	H39
	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
	13h05 – 13h45	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

Aperfeiçoamento – Y (8 a 14 anos)		
Dia	Hora	Cód.
sábado	11h45 – 12h25	Y13
	12h25 – 13h05	Y18
	15h05 – 15h45	Y19

Hidroginástica – H		
Dia	Hora	Cód.
2. ^ª f	07h10 – 07h50	H01
	08h30 – 09h10	H02
	12h15 – 12h55	H03
	16h50 – 17h30	H04
	19h20 – 20h00	H05
	20h40 – 21h20	H06
3. ^ª f	07h50 – 08h30	H34
	09h50 – 10h30	H07
	12h15 – 12h55	H08
	15h30 – 16h10	H09
	16h50 – 17h30	H10
	19h20 – 20h00	H11