

Bebés-BC	
Dia	Hora
2ªf	17h45 – 18h25 19h00-19h40
3ªf	17h45 – 18h25 19h00-19h40
4ªf	17h45 – 18h25 19h00-19h40
5ªf	17h45 – 18h25 19h00-19h40
6ªf	17h45 – 18h25 19h00-19h40
sábado	09h40 – 10h20 10h55 – 11h35 12h10 – 12h50 15h55 – 16h35

Atividade Aquática – QC	
Dia	Hora
2ªf	09h40 – 10h20 10h55 – 11h35 14h00 – 14h40 15h15 – 15h55
3ªf	10h55 – 11h35 14h00 – 14h40 16h30 – 17h10
4ªf	10h55 – 11h35 14h00 – 14h40 16h30 – 17h10
5ªf	09h40 – 10h20 10h55 – 11h35 14h00 – 14h40 15h15 – 15h55
6ªf	10h55 – 11h35 14h00 – 14h40 16h30 – 17h10

Aprendizagem – AC	
Dia	Hora
2ªf	17h45 – 18h25 19h00 – 19h40
3ªf	17h45 – 18h25 19h00 – 19h40 20h15 – 20h55
4ªf	17h45 – 18h25 19h00 – 19h40
5ªf	17h45 – 18h25 19h00 – 19h40 20h15 – 20h55
6ªf	17h45 – 18h25 19h00 – 19h40
sábado	09h40 – 10h20 10h55 – 11h35 12h10 – 12h50 13h25 – 14h05 15h55 – 16h35

Aprendizagem Adultos – XC	
Dia	Hora
2ªf	07h10 – 07h50 08h25 – 09h05 12h10 – 12h50 15h15 – 15h55 16h30 – 17h10 17h45 – 18h25 20h15 – 20h55
3ªf	07h10 – 07h50 08h25 – 09h05 15h15 – 15h55 16h30 – 17h10 17h45 – 18h25 20h15 – 20h55
4ªf	07h10 – 07h50 08h25 – 09h05 12h10 – 12h50 15h15 – 15h55 16h30 – 17h10 17h45 – 18h25 20h15 – 20h55
5ªf	07h10 – 07h50 08h25 – 09h05 15h15 – 15h55 16h30 – 17h10 17h45 – 18h25 20h15 – 20h55
6ªf	07h10 – 07h50 08h25 – 09h05 12h10 – 12h50 15h15 – 15h55 16h30 – 17h10 17h45 – 18h25 20h15 – 20h55
sábado	08h25 – 09h05 * 08h25 – 09h05 * 09h40 – 10h20 12h10 – 12h50 13h25 – 14h05 14h40 – 15h20 15h55 – 16h35

Aperfeiçoamento – YC	
Dia	Hora
2ªf	17h45 – 18h25 * 17h45 – 18h25 * 19h00 – 19h40 * 19h00 – 19h40 * 20h15 – 20h55
3ªf	17h45 – 18h25 * 17h45 – 18h25 * 19h00 – 19h40 * 19h00 – 19h40 *
4ªf	17h45 – 18h25 * 17h45 – 18h25 * 19h00 – 19h40 * 19h00 – 19h40 * 20h15 – 20h55
5ªf	17h45 – 18h25 * 17h45 – 18h25 * 19h00 – 19h40 * 19h00 – 19h40 * 20h15 – 20h55
6ªf	17h45 – 18h25 * 17h45 – 18h25 * 19h00 – 19h40 * 19h00 – 19h40 * 20h15 – 20h55
sábado	09h40 – 10h20 * 09h40 – 10h20 * 10h55 – 11h35 * 10h55 – 11h35 * 12h10 – 12h50 13h25 – 14h05 14h40 – 15h20 * 14h40 – 15h20 *

Aperfeiçoamento Adultos – ZC	
Dia	Hora
2ªf	07h10 – 07h50 08h25 – 09h05 16h30 – 17h10 17h45 – 18h25 19h00 – 19h40 20h15 – 20h55 * 20h15 – 20h55 *
3ªf	07h10 – 07h50 08h25 – 09h05 16h30 – 17h10 17h45 – 18h25 19h00 – 19h40 20h15 – 20h55 * 20h15 – 20h55 *
4ªf	07h10 – 07h50 08h25 – 09h05 16h30 – 17h10 17h45 – 18h25 19h00 – 19h40 20h15 – 20h55 * 20h15 – 20h55 *
5ªf	07h10 – 07h50 08h25 – 09h05 16h30 – 17h10 17h45 – 18h25 19h00 – 19h40 20h15 – 20h55 * 20h15 – 20h55 *
6ªf	07h10 – 07h50 08h25 – 09h05 16h30 – 17h10 17h45 – 18h25 19h00 – 19h40 20h15 – 20h55 * 20h15 – 20h55 *
sábado	08h25 – 09h05 * 08h25 – 09h05 * 08h25 – 09h05 * 09h40 – 10h20 10h55 – 11h35 12h10 – 12h50 * 12h10 – 12h50 * 13h25 – 14h05 * 13h25 – 14h05 * 14h40 – 15h20

Hidroginástica – HC	
Dia	Hora
2ªf	07h10 – 07h50 08h25 – 09h05 12h10 – 12h50 16h30 – 17h10 19h00 – 19h40 20h15 – 20h55
3ªf	09h40 – 10h20 12h10 – 12h50 15h15 – 15h55 19h00 – 19h40
4ªf	07h10 – 07h50 08h25 – 09h05 09h40 – 10h20 12h10 – 12h50 15h15 – 15h55 19h00 – 19h40 20h15 – 20h55
5ªf	12h10 – 12h50 16h30 – 17h10 19h00 – 19h40
6ªf	07h10 – 07h50 08h25 – 09h05 09h40 – 10h20 12h10 – 12h50 15h15 – 15h55 19h00 – 19h40 20h15 – 20h55
Sábado	10h55 – 11h35 14h40 – 15h20