



# NATAÇÃO

		2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SABADO		DOMINGO	
		Horas	Professores	Horas	Professores	Horas	Professores	Horas	Professores	Horas	Professores	Horas	Professores	Horas	Professores
<b>BEBES</b> (Lapinhas)	6 a 18 meses			18:40				19:20				10:40		10:40	
	18 a 48 meses											12:00		11:20	
<b>I n i c i a ç ã o</b>	<b>Estrelas do Mar</b> (4-6 anos)	17:20				17:20				17:20		10:00		10:00	
		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		10:40			
		18:40		18:40		18:40		18:40		18:40		11:20			
		19:20		19:20		19:20		19:20		19:20		12:00			
<b>F o r m a ç ã o</b>	<b>Pinguins</b> (6-11 anos)	18:00		17:20		18:00		17:20		18:00		10:00		12:00	
		18:40		18:00		18:00		18:00		18:00		11:20			
		18:40		18:40		18:40		18:40		18:40		12:40			
		19:20		19:20		19:20		19:20		19:20		17:20			
<b>T é c n i c a</b>	<b>Golfinhos</b> (7-11 anos)	17:20		17:20		17:20		17:20		17:20		10:00			
		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		10:40			
		18:40		18:40		18:40		18:40		18:40		11:20			
		19:20		19:20		19:20		19:20		19:20		12:00			
<b>T é c n i c a</b>	<b>Golfinhos</b> (> 11 anos)	17:20		17:20		17:20		17:20		17:20		10:00			
		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		11:20			
		18:40		18:40		18:40		18:40		18:40					
		19:20		19:20		19:20		19:20		19:20					
<b>T é c n i c a</b>	<b>Tubarões</b> (7-11 anos)	17:20		17:20		17:20		17:20		17:20		10:00			
		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		11:20			
		18:40		18:40		18:40		18:40		18:40					
		19:20		19:20		19:20		19:20		19:20					
<b>T é c n i c a</b>	<b>Tubarões</b> (> 11 anos)	17:20		17:20		17:20		17:20		17:20		10:00			
		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		11:20			
		18:40		18:40		18:40		18:40		18:40					
		19:20		19:20		19:20		19:20		19:20					
<b>O c e a n o s</b>	<b>Oceanos</b> Iniciação: F.Técnica Manutenção Treino Nadador salvador Treino Triatlo (> 11 anos)	08:00		20:00		08:00		20:00		08:00		09:20		09:20	
		08:40				08:40				08:40		18:00			
		12:20				12:20				12:20					
		13:00				13:00				13:00					
		20:00				20:00				20:00					
		20:40				20:40				20:40					
<b>H i d r o g i n á s t i c a</b>	<b>Hidroginástica</b>	12:20				12:20				12:20					
						18:40									
		19:20				19:20				19:20					
<b>ESCOLA</b>	<b>Pré-competição</b>	DE 2ª A 6ª FEIRA DAS 17:20 às 20:00 e SÁBADO DAS 10:00 ÀS 11:00( até 11 anos - pré-inscrição autorizada pela coordenação / 3 xsemana, sábado preferencial)													
<b>TREINO</b>	<b>Competição</b>	DE 2ª A 6ª FEIRA DAS 17:20 às 20:00 + Sábado das 08:00 às 10:00 (Cadetes - Infantis - Juvenis - Juniores e Seniores (pré-inscrição autorizada pela coordenação)													
<b>Treino Personalizado (Personal Trainer, sujeito a disponibilidade horária do PT) - 8 aulas 120€</b>															