

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	HORÁRIO
13h30	Aula especial	Aula Especial	Aula Especial	Aula Especial	Aula Especial		13h30
	LIVRE TRÂNSITO	Nat Livre	LIVRE TRÂNSITO	Nat Livre	LIVRE TRÂNSITO		
	Hidroginástica	Hidroginastica	Hidroginastica	Hidroginastica	Hidroginastica		
17h30	6-7 AMA	6-7 NÍVEL 1	6-7 AMA	6-7 NÍVEL 1	6-7 AMA	LIVRE TÂNSITO	9h
	6-7 NÍVEL 1	8-11 NÍVEL 1	6-7 NÍVEL 1	8-11 NÍVEL 1	6-7 NÍVEL 1	Desenvolvimento +18	
	8-11 NÍVEL 1	12-14 NÍVEL 1/2	8-11 NÍVEL 1	12-14 NÍVEL 1/2	8-11 NÍVEL 1	Performance +18	
	Pré Competição	15-17 NÍVEL 2+3	Pré Competição	15-17 NÍVEL 2+3	Pré Competição	8-11 NÍVEL 1 + 2	
						6-7 AMA 6-7Nível 1	
18h30	6-7 NÍVEL 1	6-7 AMA	6-7 NÍVEL 1	6-7 AMA	6-7 NÍVEL 1	PINGUINS 3-4	10h
	8-11 NÍVEL 2	6-7 NÍVEL 1	8-11 NÍVEL 2	6-7 NÍVEL 1	8-11 NÍVEL 2	PINGUINS 4-5	
	12-14 NÍVEL 2+3	8-11 NÍVEL 1	12-14 NÍVEL 2+3	8-11 NÍVEL 1	12-14 NÍVEL 2+3	6-7 AMA	
	Pré Competição	12-14 NÍVEL 2+3	Pré Competição	12-14 NÍVEL 2+3	Pré Competição	LIVRE TÂNSITO	
19h30	Desenvolvimento +18	Aprendizagem + 18	Desenvolvimento +18	Aprendizagem + 18	Desenvolvimento +18	12-14 NÍVEL 1	11h
	Performance +18	Desenvolvimento +18	Performance +18	Desenvolvimento +18	Performance +18	12-14 NÍVEL 2+3	
	Livre Trânsito	Livre Trânsito	Livre Trânsito	Livre Trânsito	Livre Trânsito	LIVRE TÂNSITO	
	Hidroginástica	Hidroginastica	Hidroginastica	Hidroginastica	Hidroginastica	8-11 NÍVEL 1/2	

Nuno Marta Joaquim João Maria Inês Patrícia Paulo