

HORÁRIO DAS ATIVIDADES

(Em vigor a partir de 1 de setembro de 2026)

NATAÇÃO PARA BEBÉS

(Aulas de 30 minutos)

TARTARUGAS (6 - 17 meses)			PEIXINHOS (18 - 29 meses)			GOLFINHOS (30 - 47 meses)		
2.ª Feira	Sábado	Domingo	Sábado	Domingo	2.ª e 4.ª Feira	Sábado	Domingo	2.ª a 6.ª Feira
17:00	8:30	8:30	8:30	8:30	17:00	8:30	8:30	17:00
	9:00	9:30	9:00	9:00		9:00	9:00	
	9:30		9:30	9:30		9:30	9:30	
	10:00		10:00	10:00		10:00		

NATAÇÃO PARA CRIANÇAS

(Aulas de 45 minutos)

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

(4 - 6 anos)

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
16:45	16:45	16:45	16:45	16:45	10:45	10:00
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	11:30	10:45
18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	12:15	11:30
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	13:00	12:15
19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	15:15	
					16:00	
					16:45	
					17:30	
					18:15	
					19:00	

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

(7 - 9 anos)

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	10:45	11:30
18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	11:30	
19:45	19:00	19:45	19:00	19:45	12:15	
					13:00	
					15:15	
					16:00	
					16:45	
					17:30	
					18:15	
					19:00	

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

(10 - 13 anos)

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
19:00	18:15	17:30 PD	18:15	17:30 PD	11:30	10:45
19:45	19:45	19:00	19:45	19:00	13:00	
		19:45		19:45	16:00	
					17:30	
					19:00	

HORÁRIO DAS ATIVIDADES

(Em vigor a partir de 1 de setembro de 2026)

NATAÇÃO PARA CRIANÇAS

(Aulas de 45 minutos)

NÍVEL ELEMENTAR

(6 - 9 anos)

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
17:30 PD	17:30 PD	17:30 PD	17:30 PD	17:30 PD	10:45	10:45
17:30 TA	17:30 TA	17:30 TA	17:30 TA	17:30 TA	12:15	12:15
18:15		18:15		18:15	16:00	
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	17:30	
	19:45		19:45		18:15	
					19:00	

NÍVEL ELEMENTAR

(10 - 13 anos)

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
17:30	17:30		17:30		10:45	10:00
18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	11:30	11:30
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	12:15 PD	
19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	13:00	
					15:15	
					16:45	
					18:15	

NÍVEL APRENDIZAGEM

(7 - 13 anos)

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	11:30	9:15
18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	15:15	10:45
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	16:00	
19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	17:30	

NÍVEL AVANÇADO

(7 - 13 anos)

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	11:30	9:15
18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	15:15	10:45
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	16:00	
19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	17:30	