

| NATAÇÃO | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|---------------------------------|---------------|-------------------------|--|------------------------------------|---|
| CRIANÇAS | NÍVEL 0 | NÍVEL 1 | NÍVEL 2 | NÍVEL 3 | MASTER | ADULTOS | NÍVEL 1 | NÍVEL 2 | CLASSE LIVRE | SEM PROFESSOR |
| 2ª / 5ª | 17h00 / 17h45 18h30 / 19h15 | 17h00/17h45 / 18h30 19h15 | 17h45 / 18h30 19h15 / 20h00 | 17h45 18h30 /19h15 20h00 | 19h15 | 2ª / 4ª / 6ª | 8h00 / 10h15 | 8h00/ 10h15 | 2ª / 3ª / 4ª / 5ª / 6ª | 8h00 / 8h45 / 9h30 / 10h15 11h00 / 11h45 / 12h30 / 16h15/ 17h00/ 17h45 |
| 3ª / 6ª | 17h45 18h30 19h15 | 17h45 18h30 19h15 | 17h45 18h30 / 19h15 20h00 | 17h45 18h30 / 19h15 20h00 | | 2ª / 5ª | 17h00 18h30 20h45 | 17h00/ 18h30 19h15/ 20h45 | 2ª / 3ª/ 5ª/ 6ª | 20h45 |
| 4ª / (Sáb) | 17h45 (9h30) 18h30 (11h00) 19h15 (11h45) (17h45) | 17h45 (9h30) 18h30 (11h00) 19h15 (11h45) (17h45) | 17h45 18h30 (10h15) 19h15 (11h45) | 17h45 18h30 (10h15) 19h15 (11h45) | | 3ª / 5ª | 9h30 | 9h30 | 4ª | 20h00 |
| | | | | | | 3ª / 6ª | 18h30 | 18h30/ 20h00 | Sábado | 8h45 / 9h30 / 10h15 / 11h00 / 11h45 / 16h15 / 17h00 / 17h45 |
| | | | | | | Sábado | 8h45 | 8h45 | | |
| LAZER | | | | | | | | | | |
| HIDRO & FITNESS | SÉNIOR | HIDROGINÁSTICA | TERAPIA | BIKE | AQUAGYM | AQUA TRAINING | AQUA PILATES | BEBÉS | 8-48 MESES | |
| 2ª | 11h00 | 9h30 / 16h15/ 20h00 | 11h45 | 12h30 | 8h45 / 18h30 / 19h15 / 20h00 | | | 4ª | 17h00 | |
| 3ª | | 8h45 / 11h45 19h15 / 20h45 | 10h15 / 11h00/ 17h45 | 20h00 | 10h15 18h30/ 19h15/ 20h00 | 12h30/ 17h00 | | sábado | 9h30 / 10h15 / 17h00 | |
| 4ª | 11h00 | 9h30 / 19h15 | 11h45 | | 8h45 | | 20h00 | | | |
| 5ª | | 8h45 / 11h45 16h15 / 20h00 | 10h15 / 11h00 | | 10h15/ 18h30 19h15 / 20h00 | 12h30 | | HORÁRIO "LOW COST": DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA, DAS 10H00 ÀS 16H15 | | |
| 6ª | 11h00 | 9h30 / 19h15/ 20h45 | 11h45 / 17h45 | 12h30 | 8h45 / 18h30 19h15 / 20h00 | 17h00 | 20h00 | | | |
| Sábado | | 11h00 / 16h15 | | | 10h15 | | | | 098.00/MS Rev: 20 data: 15/01/2019 | |