

1. Tabela de Horários

HORÁRIO		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta	Sábado
07:00	Piscina 1	Natação treinamento	Natação treinamento	Natação treinamento	Natação treinamento	Natação treinamento	—
07:00	Piscina 1	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	—
08:00	Piscina 2	Hidrogenástica Piscina	Nado Livre Raia 5 a 8	Hidrogenástica Piscina	Nado Livre Raia 5 a 8	Hidrogenástica Piscina	Natação treinamento
08:00	Piscina 1	Natação condicionamento	Natação treinamento	Natação condicionamento	Natação treinamento	Natação condicionamento	—
08:00	Piscina 1	Nado Livre	—	Nado Livre	—	Nado Livre	—
08:30	Piscina 2	—	Natação Baby 1 Piscina	—	Natação Baby 1 Piscina	—	—
09:00	Piscina 1	Natação aprendizagem	Nado Livre Piscina	Natação aprendizagem	Nado Livre Piscina	Natação aprendizagem	Natação treinamento
09:00	Piscina 1	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre
09:00	Piscina 2	Natação Kids - adaptação Piscina	Natação Kids - iniciação Piscina	Natação Kids - adaptação Piscina	Natação Kids - iniciação Piscina	Nado Livre	Nado Livre
10:00	Piscina 1	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre
10:00	Piscina 2	Natação Kids - iniciação Piscina	Natação Kids - aperfeiçoamento Piscina	Natação Kids - iniciação Piscina	Natação Kids - aperfeiçoamento Piscina	—	Natação treinamento
11:00	Piscina 1	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre Raia 5 a 8	Nado Livre Raia 5 a 8
11:00	Piscina 2	Hidro Circuit Piscina	Natação Baby 2 Piscina	Hidro Circuit Piscina	Natação Baby 2 Piscina	Hidro Circuit Piscina	Natação treinamento
12:00	Piscina 1	Natação treinamento	Natação condicionamento	Natação treinamento	Natação condicionamento	Natação treinamento	—
12:00	Piscina 2	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	—
12:00	Piscina 1	Nado Livre	—	Nado Livre	—	Nado Livre Raia 5 a 8	—
13:00	Piscina 1	Natação condicionamento	Natação treinamento	Natação condicionamento	Natação treinamento	Natação condicionamento	—
13:00	Piscina 1	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	—
14:00	Piscina 1	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre Raia 5 a 8	Nado Livre Raia 5 a 8	Nado Livre	—
15:00	Piscina 1	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	—
15:00	Piscina 2	Nado Livre	Natação Kids - adaptação Piscina	Nado Livre	Natação Kids - adaptação Piscina	Nado Livre	—
16:00	Piscina 1	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	—
16:00	Piscina 2	Natação Kids - adaptação Piscina	Natação Kids - iniciação Piscina	Natação Kids - adaptação Piscina	Natação Kids - iniciação Piscina	Nado Livre	—
17:00	Piscina 1	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	—
17:00	Piscina 2	Natação Kids - iniciação Piscina	Natação Kids aperf / avan Piscina	Natação Kids - adaptação Piscina	Natação Kids aperf / avan Piscina	Nado Livre	—
18:00	Piscina 1	Natação condicionamento	Natação treinamento	Natação condicionamento	Natação treinamento	Natação condicionamento	—
18:00	Piscina 1	Natação Kids aperf / avan Piscina	Nado Livre	Natação Kids aperf / avan Piscina	Nado Livre	Nado Livre	—
18:00	Piscina 1	Nado Livre Raia 5 a 8	Hidro Turbo Piscina	Nado Livre Raia 5 a 8	Hidro Turbo Piscina	Nado Livre	—
19:00	Piscina 1	Natação treinamento	Natação condicionamento	Natação treinamento	Natação condicionamento	Natação treinamento	—
20:00	Piscina 1	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	—
21:00	Piscina 1	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	Nado Livre	—

■ Natação treinamento
 ■ Natação Kids / Baby
 ■ Natação condicionamento
 ■ Natação aprendizagem
 ■ Nado Livre (tarde/noite)

■ Nado Livre (tarde)
 ■ Natação Kids aperf / avan
 ■ Hidrogenástica / Hidro Circuit / Hidro Turbo