

Hidroginástica Sénior				
Turma	Horário		Balneário N.º	Local da Actividade
				Tanque Desportivo
1	Segundas e Quartas	9h às 9h:45min	1	Pista 1 à 3 (metade)
2		10h às 10:45min	2	
3	Terças e Sextas	9h às 9h:45min	2	

Hidroginástica +15				
Turma	Horário		Balneário N.º	Local da Actividade
				Tanque Desportivo
1	Segundas e Quartas	18h às 18h:45min	2	Pista 1 à 3 (metade)
3		20h às 20:45min	2	
2	Terças e Sextas	18h às 18h:45min	2	

Natação + Hidroginástica				
Turma	Horário		Balneário N.º	Local da Actividade
				Tanque Desportivo
1	Segundas Hidroginástica	19h às 19h:45min	2	Pista 1 à 3 (metade)
	Quartas Natação			Pista 1 à 3

Peixinho				
Turma	Horário		Balneário N.º	Local da Actividade
3 e 4 anos	Segundas e Quartas	17h:15min à 18h	1	Tanque de Aprendizagem
5 e 6 anos	Terças e Quintas			

Tartarugas - 6 a 11 anos				
Turma	Horário		Balneário N.º	Local da Actividade
A.M.A	Segundas e Quartas	18h às 18h:45min	1	Tanque de Aprendizagem
Nível 1				Tanque Desportivo Pista 6 e 5

Golfinhos - 12 a 18 anos				
Turma	Horário		Balneário N.º	Local da Actividade
Nível 1	Terças e Quintas	18h às 18h:45min	1	Tanque Desportivo
Nível 2				Pista 6 e 5

Natação + 18 anos				
Turma	Horário		Balneário N.º	Local da Actividade
Nível 1	Segundas e Quartas	19h às 19h:45min	2	Tanque Desportivo
Nível 2				Pista 6 e 5

Regime Livre ***				
Horário		Balneário N.º	Local da Actividade	
Segundas	9h às 11h:45m* e das 14h às 20h*	2	Pista permanente – Pista 4	
Terça a Sexta	9h às 20h*		Pistas Livres Secundárias – pista 1 à 6**	
Sábados	9h às 12h* e das 15h às 19h*			

* Última entrada

** Pistas disponíveis fora Horário de Aulas

*** Lotação máxima por pista - 4 utentes