HIDROGINÁSTICA				
D - Piscina Desportiva / T - Tanque				
2.ª Feira	**3.ª Feira**	**4.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
			T30 5ª 09:15 (D)	
			T31 5ª 10:00 (D)	
T01 2ª 09:15 (D)	T11 3ª 09:15 (T)		T32 5ª 10:00 (T)	T41 6ª 08:30 (D)
T02 2ª 10:00 (D)	T12 3ª 10:45 (D)	T21 4ª 08:30 (D)	T33 5ª 10:45 (T)	T42 6ª 09:15 (D)
T03 2ª 10:45 (D)	T13 3ª 10:45 (T)	T22 4ª 09:15 (D)	T34 5ª 11:30 (D)	T43 6ª 11:30 (D)
T04 2ª 10:45 (D)	T14 3ª 12:15 (D)	T23 4ª 11:30 (D)	T35 5ª 12:15 (D)	T44 6ª 12:15 (D)
T05 2ª 11:30 (D)	T15 3ª 15:00 (D)	T24 4ª 11:30 (D)	T36 5ª 15:00 (D)	T45 6ª 12:15 (D)
T06 2ª 15:00 (D)	T16 3ª 15:00 (D)	T25 4ª 12:15 (D)	T37 5ª 15:00 (T)	T46 6ª 12:15 (T)
T07 2ª 15:00 (T)	T17 3ª 15:00 (T)	T26 4ª 15:00 (D)	Natação Sénior 5.ª 15:00 (D)	T47 6ª 15:00 (D)
T08 2ª 15:45 (D)	T18 3ª 15:45 (D)	T27 4ª 15:00 (T)	T38 5ª 15:45 (D)	T48 6ª 15:00 (T)
T09 2ª 15:45 (T)	T19 3ª 15:45 (D)	T28 4ª 15:45 (D)	T39 5ª 15:45 (D)	T49 6ª 15:45 (D)
T10 2ª 16:30 (D)	T20 3ª 15:45 (T)	T29 4ª 16:30 (D)	T40 5ª 15:45 (T)	T50 6ª 16:30 (D)
			Natação Sénior 5.ª 15:00 (D)	

PREVENÇÃO DE QUEDAS			
2.ª Feira	**3.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
PQ 2ª 14:15	PQ 3ª 13:30	PQ 5ª 13:30	PQ 6ª 14:15
	PQ 3ª 14:15	PQ 5ª 14:15	
Estas aulas realizam-se todas no tanque de aprendizagem			

COGNITIVOS				
2.ª Feira	**3.ª Feira**	**4.ª Feira**	**5.ª Feira**	**6.ª Feira**
COG 15:15	COG 15:45	COG 09:15	COG 14:15	COG 09:15
COG 15:45		COG 13:00	COG 15:45	COG 16:45
Estas aulas realizam-se todas no tanque de aprendizagem				

Sábado
COG 13:30