



Portugal a Nadar

PROPOSTA HORÁRIOS AULAS EMAAARGANIL

Época 2025-26

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado										
	Encerramento / Desinfeção Geral					9:30 - 10:00	Bebés									
10:00 - 10:40	Hidro Sénior	Hidro Sénior	Hidro Sénior	Hidro Sénior	Hidro Sénior	10:10 - 10:50	AMA1									
11:00 - 11:40		Centro de Dia	Centro de Dia			11:00 - 11:30	Bebés									
12:00 - 12:40	AquaGym		AquaGym	AquaGym		11:40 - 12:20	AMA2									
13:00 - 15:00	Encerramento / Desinfeção Geral					12:30	Encerramento / Desinfeção Geral									
15:00 - 16:50																
16:50 - 17:30	AquaGym	AMA1	AquaGym	AMA1	AquaGym	AMA1	AquaGym	AMA1								
17:50 - 18:30	Comp	AMA1	Pré-Aperf	Aperf 1	AMA2	AMA1	Comp	AMA2	Pré-Aperf	AMA2	Aperf 1	AMA1	Comp	Aper 2	AMA1	AMA2
18:50 - 19:30	Comp	Aper 1	Hidro	Aper 2	Pré-Aper	AMA1	Comp	Bebés	Hidro	AMA2	Pré-Aper	AMA1	Comp	Pré-Aper	Hidro	
19:50 - 20:30	Hidro	AMA2	Hidro	AMA1	Nat Adultos	AMA1	Nat Adultos	Hidro	Hidro	AMA1	AMA2					
20:30	Encerramento / Desinfeção Geral															



HORÁRIOS NATAÇÃO LIVRE

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	
10:00 - 13:00	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	9:30 - 12:30	Natação Livre
13:00 - 15:00	Encerramento / Desinfeção Geral					12:30	Encerramento / Desinfeção Geral
15:00 - 18:50	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre		
18:50 - 19:30	Indisponível				Indisponível		
19:50 - 20:30	Natação Livre				Natação Livre		
20:30	Encerramento / Desinfeção Geral						