



Portugal  
a Nadar

## HORÁRIOS AULAS EMAAARGANIL

Época 2026-27

|               | Segunda                          |         |           | Terça         |           |       | Quarta        |       |           | Quinta       |           |      | Sexta        |             |              | Sábado                           |       |       |      |      |
|---------------|----------------------------------|---------|-----------|---------------|-----------|-------|---------------|-------|-----------|--------------|-----------|------|--------------|-------------|--------------|----------------------------------|-------|-------|------|------|
|               | Encerramento / Desinfecção Geral |         |           |               |           |       |               |       |           |              |           |      |              |             | 9:30 - 10:00 | Bebés                            |       |       |      |      |
| 10:00 - 10:40 | Hidro Sênior                     |         |           | Hidro Sênior  |           |       | Hidro Sênior  |       |           | Hidro Sênior |           |      | Hidro Sênior |             |              | 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 / Desinfecção Geral |         |           |               |           |       |               |       |           |              |           |      |              |             | 12:30        | Encerramento / Desinfecção Geral |       |       |      |      |
| 15:00 - 16:30 |                                  |         |           |               |           |       |               |       |           |              |           |      |              |             |              |                                  |       |       |      |      |
| 15:50 - 16:30 |                                  |         |           |               |           |       | Novidade      |       |           |              |           |      |              |             |              |                                  |       |       |      |      |
| 16:30 - 17:10 | AquaGym                          |         |           | AquaGym       |           |       | AquaGym       |       |           | AquaGym      |           |      | AquaGym      |             |              |                                  |       |       |      |      |
| 16:50 - 17:30 |                                  |         | AMA1      |               |           | AMA1  |               |       | AMA1      |              |           | AMA1 |              |             | AMA1         |                                  |       |       |      |      |
| 17:50 - 18:30 | Comp                             | AMA1    | Pré-Aperf | Aperf 1       | AMA2      | AMA1  | Comp          | AMA2  | Pré-Aperf | AMA2         | Aperf 1   | AMA1 | Comp         | Aperf 2     | AMA1         | AMA2                             |       |       |      |      |
| 18:35 - 19:15 |                                  | Aperf 1 | Hidro     | Bebés         | Pré-Aperf | AMA1  |               | Bebés | Hidro     | AMA2         | Pré-Aperf | AMA1 |              | Pré-Aperf   | Hidro        |                                  |       |       |      |      |
| 19:35 - 20:15 | Hidro                            |         | AMA2      |               |           | Hidro |               | AMA1  |           | Nat Adultos  |           | AMA1 |              | Nat Adultos |              | Hidro                            |       | Hidro | AMA1 | AMA2 |
| 20:15         | Encerramento / Desinfecção Geral |         |           |               |           |       |               |       |           |              |           |      |              |             |              |                                  |       |       |      |      |





## HORÁRIOS NATAÇÃO LIVRE

|               | Segunda                          | Terça         | Quarta        | Quinta        | Sexta         | Sábado       |                                  |
|---------------|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------------|
| 9:00 - 13:00  | Natação Livre                    | Natação Livre | Natação Livre | Natação Livre | Natação Livre | 9:00 - 12:30 | Natação Livre                    |
| 13:00 - 14:30 | Encerramento / Desinfecção Geral |               |               |               |               | 12:30        | Encerramento / Desinfecção Geral |
| 14:30 - 18:30 | Natação Livre                    | Natação Livre | Natação Livre | Natação Livre | Natação Livre |              |                                  |
| 18:35 - 19:15 | Indisponível                     |               |               |               | Indisponível  |              |                                  |
| 19:15 - 20:00 | Natação Livre                    |               |               |               | Natação Livre |              |                                  |
| 20:00         | Encerramento / Desinfecção Geral |               |               |               |               |              |                                  |