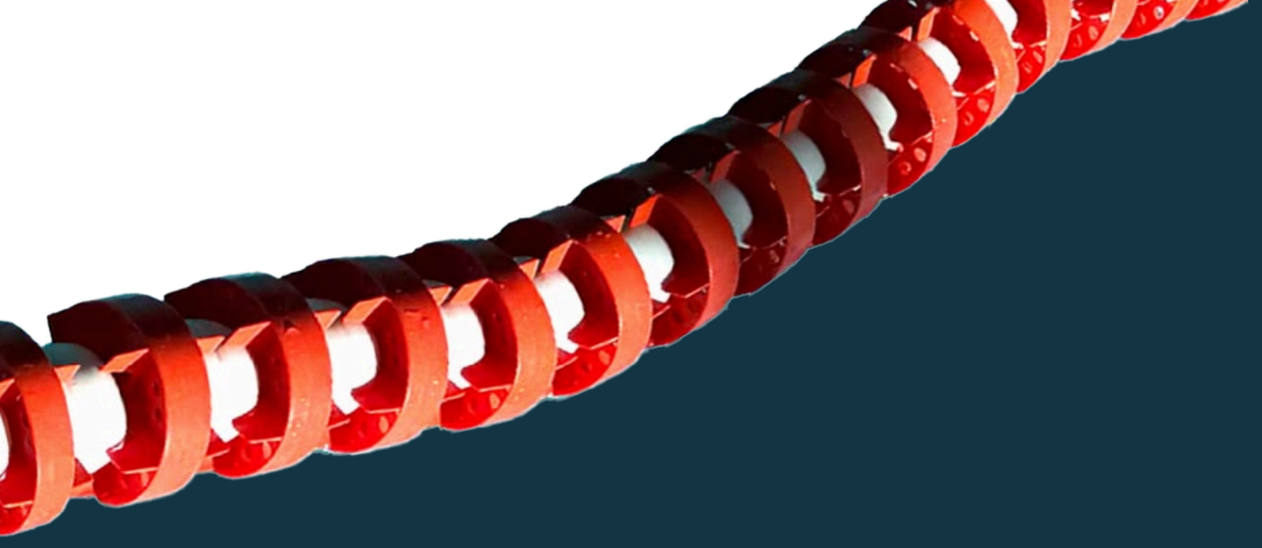


Época Desportiva 26/27

# Horários Atividades Aquáticas



# Indíce

Natação Bebés.....3

Natação Crianças.....8

Natação Adultos e Masters.....25

Utilização Livre.....38

Fitness Aquático.....40

Clube Vida Ativa.....45

# Natação Bebés

# Loures

## Época 26/27 | Natação Bebés

### 2ª

**17:00**
24 - 36 meses

### 3ª

**16:45**
6 - 12 meses

**17:15**
24 - 36 meses

**17:50**
12 - 18 meses

### 4ª

**17:00**
24 - 36 meses

### 5ª

**16:45**
6 - 12 meses

**17:15**
24 - 36 meses

**17:50**
12 - 24 meses

### 6ª

**17:00**
24 - 36 meses

### Sábado

| | | |
|---|---|---|
| **09:00** 24 - 36 meses | **09:30** 18 - 24 meses | **10:05** 24 - 36 meses |
| **10:45** 6 - 12 meses | **11:20** 12 - 18 meses | **11:50** 18 - 24 meses |
| **14:45** 24 - 36 meses | **15:15** 18 - 24 meses | **15:45** 12 - 18 meses |
| **16:30** 12 - 18 meses | **17:00** 18 - 24 meses | **17:35** 24 - 36 meses |

### Domingo

| | | |
|---|---|---|
| **10:45** 18 - 24 meses | **11:15** 24 - 36 meses | **11:50** 6 - 12 meses |

# Portela

## Época 26/27 | Natação Bebés

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **16:15**<br>12 - 24 meses | **16:30**<br>12 - 24 meses | **16:15**<br>12 - 24 meses | **16:30**<br>12 - 24 meses | **16:15**<br>12 - 24 meses | **08:30**<br>24 - 36 meses | **10:30**<br>12 - 24 meses |
| | **17:00**<br>24 - 36 meses | | **17:00**<br>24 - 36 meses | | **09:00**<br>24 - 36 meses | **11:00**<br>06 - 12 meses |
| | | | | | **09:35**<br>12 - 24 meses | **11:30**<br>24 - 36 meses |
| | | | | | **10:20**<br>24 - 36 meses | **12:00**<br>24 - 36 meses |
| | | | | | **10:50**<br>06 - 12 meses | |
| | | | | | **11:20**<br>24 - 36 meses | |

# St.º António dos Cavaleiros

## Época 26/27 | Natação Bebés

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª |
|---|---|---|---|---|

## Sábado

| | | |
|---|---|---|
| **09:00**<br>12-24 meses | **09:35**<br>24-36 meses | **10:10**<br>18-36 meses |
| **10:45**<br>24-36 meses | **14:45**<br>12-24 meses | **15:20**<br>18-36 meses |
| **15:55**<br>18-36 meses | **16:40**<br>12-24 meses | **17:15**<br>12-24 meses |

## Domingo

| | | |
|---|---|---|
| **09:00**<br>18-36 meses | **09:35**<br>18-36 meses | **10:05**<br>12-24 meses |
| **10:45**<br>18-36 meses | **11:15**<br>12-24 meses | **11:50**<br>18-36 meses |

# Stª Iria de Azóia

## Época 26/27 | Natação Bebés

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sábado |
|---|---|---|---|---|---|
| | 16:35<br>24 - 36 meses | | | | 08:45<br>12 - 24 meses<br>09:15<br>24 - 36 meses<br>14:30<br>18 - 36 meses<br>15:05<br>6 - 18 meses<br>15:40<br>6 - 12 meses<br>16:15<br>12 - 24 meses<br>16:50<br>24 - 36 meses<br>17:25<br>24 - 36 meses |

# Natação
# Crianças

# Loures

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 1

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª |
|---|---|---|---|---|
| **16:45**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos | **16:45**<br>3 anos<br>4 anos<br>5 - 6 anos | **16:45**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos | **16:45**<br>3 anos<br>4 anos<br>5 - 6 anos | **16:45**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos |
| **17:35**<br>3 - 4 anos<br>5 - 8 anos | **17:35**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos | **17:35**<br>3 - 4 anos<br>5 - 8 anos | **17:35**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos | **17:35**<br>3 - 4 anos<br>5 - 8 anos |
| **18:25**<br>3 anos<br>4 - 6 anos | **18:25**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos | **18:25**<br>3 anos<br>4 - 6 anos | **18:25**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos | **18:25**<br>3 anos<br>4 - 6 anos |
| **19:20**<br>6 - 8 anos<br>8 - 12 anos | **19:20**<br>5 - 8 anos<br>8 - 12 anos | **19:20**<br>6 - 8 anos<br>8 - 12 anos | **19:20**<br>5 - 8 anos<br>8 - 12 anos | **19:20**<br>6 - 8 anos<br>8 - 12 anos |

## Sábado

| | | |
|---|---|---|
| **09:00**<br>3 anos<br>5 - 6 anos | **09:50**<br>4 - 5 anos | **10:45**<br>5 - 7 anos |
| **10:45**<br>3 anos | **11:35**<br>4 - 6 anos | **12:25**<br>3 anos<br>4 - 6 anos |
| **14:45**<br>3 anos<br>4 - 6 anos | **15:35**<br>3 anos<br>4 - 5 anos | **16:30**<br>3 anos<br>5 - 6 anos |

## Domingo

| | | |
|---|---|---|
| **09:00**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>7 -9 anos | **09:50**<br>3 anos<br>4 anos<br>5 -8 anos | **10:45**<br>3 anos<br>5 - 8 anos |
| **12:30**<br>4 - 6 anos | | |

# Portela

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 1

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **16:00**<br>3 anos | **16:00**<br>3 anos<br>4 - 5 anos | **16:00**<br>3 anos | **16:00**<br>3 anos<br>4 - 5 anos | **16:00**<br>3 anos | **08:30**<br>3 anos<br>4 - 5 anos | **09:00**<br>3 anos<br>4 - 5 anos |
| **16:45**<br>3 anos ; 4 - 5 anos<br>6 - 8 anos | **16:45**<br>3 anos<br>4 - 5 anos | **16:45**<br>3 anos ; 4 - 5 anos<br>6 - 8 anos | **16:45**<br>3 anos<br>4 - 5 anos | **16:45**<br>3 anos ; 4 - 5 anos<br>6 - 8 anos | **09:20**<br>4 - 5 anos<br>6 - 8 anos | **09:45**<br>3 anos<br>4 - 5 anos |
| **17:35**<br>4 - 5 anos<br>6 - 8 anos | **17:35**<br>3 anos ; 4 - 5 anos<br>6 - 8 anos | **17:35**<br>4 - 5 anos<br>6 - 8 anos | **17:35**<br>3 anos ; 4 - 5 anos<br>6 - 8 anos | **17:35**<br>4 - 5 anos<br>6 - 8 anos | **10:20**<br>3 anos<br>4 - 5 anos | **11:40**<br>6 - 8 anos |
| **18:25**<br>4 - 5 anos<br>6 - 8 anos | **18:25**<br>3 anos<br>4 - 5 anos | **18:25**<br>4 - 5 anos<br>6 - 8 anos | **18:25**<br>3 anos<br>4 - 5 anos | **18:25**<br>4 - 5 anos<br>6 - 8 anos | **11:05**<br>4 - 5 anos | |
| **19:20**<br>6 - 8 anos<br>9 - 12 anos | **19:20**<br>9 - 12 anos | **19:20**<br>6 - 8 anos<br>9 - 12 anos | **19:20**<br>9 - 12 anos | **19:20**<br>6 - 8 anos<br>9 - 12 anos | **11:55**<br>3 anos ; 4 - 5 anos<br>9 - 12 anos | |
| | | | | | **12:45**<br>4 - 5 anos<br>6 - 8 anos | |

# St.º António dos Cavaleiros

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 1

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª |
|---|---|---|---|---|
| **16:20**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos | **16:20**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos | **16:20**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos | **16:20**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos | **16:20**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos |
| **17:10**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>6 - 7 anos | **17:10**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>6 - 7 anos | **17:10**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>6 - 7 anos | **17:10**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>6 - 7 anos | **17:10**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>6 - 7 anos |
| **17:55**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>7 - 9 anos | **17:55**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>7 - 8 anos<br>9 - 12 anos | **17:55**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>7 - 9 anos | **17:55**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>7 - 8 anos<br>9 - 12 anos | **17:55**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>7 - 9 anos |
| **18:45**<br>3 - 4 anos<br>5 anos<br>6 - 7 anos<br>8 - 12 anos | **18:45**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>7 - 9 anos | **18:45**<br>3 - 4 anos<br>5 anos<br>6 - 7 anos<br>8 - 12 anos | **18:45**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>7 - 9 anos | **18:45**<br>3 - 4 anos<br>5 anos<br>6 - 7 anos<br>8 - 12 anos |
| **19:40**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>6 - 8 anos | **19:40**<br>4 - 5 anos<br>5 - 6 anos<br>7 - 9 anos | **19:40**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>6 - 8 anos | **19:40**<br>4 - 5 anos<br>5 - 6 anos<br>7 - 9 anos | **19:40**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos<br>6 - 8 anos |

## Sábado

**09:00**
4 - 5 anos
6 - 8 anos

**09:45**
3 - 4 anos
5 - 8 anos

**10:45**
4 - 5 anos
5 - 9 anos

**11:30**
3 - 4 anos
5 - 8 anos
9 - 12 anos

**14:45**
4 - 5 anos
5 - 9 anos

**15:35**
3 - 4 anos
5 - 9 anos

**16:25**
5 - 8 anos
7 - 10 anos

**17:15**
7 - 10 anos

## Domingo

**09:00**
3 - 4 anos
5 - 7 anos

**09:45**
3 - 4 anos
5 - 8 anos

**10:45**
5 - 8 anos
9 - 10 anos

**11:30**
3 - 4 anos
7 - 12 anos

# Stª Iria de Azóia

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 1

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª |
|---|---|---|---|---|
| **17:15**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos | **16:30**<br>3 anos | **17:15**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos | **17:15**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos | **17:15**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos |
| **18:05**<br>5 - 6 anos<br>7 - 10 anos | **17:15**<br>3 - 4 anos<br>5 - 6 anos | **18:05**<br>5 - 6 anos<br>7 - 10 anos | **18:05**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos | **18:05**<br>5 - 6 anos<br>7 - 10 anos |
| **18:55**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos | **18:05**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos | **18:55**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos | **18:55**<br>5 - 7 anos<br>8 - 12 anos | **18:55**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos |
| **19:45**<br>5 - 7 anos<br>8 - 12 anos | **18:55**<br>5 - 7 anos<br>8 - 12 anos | **19:45**<br>5 - 7 anos<br>8 - 12 anos | | **19:45**<br>5 - 7 anos<br>8 - 12 anos |

## Sábado

| | | |
|---|---|---|
| **09:00**<br>5 - 6 anos<br>7 - 9 anos | **09:50**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos | **10:45**<br>3 - 4 anos<br>5 - 7 anos |
| **11:35**<br>3 - 4 anos<br>7 - 10 anos | **12:25**<br>3 anos<br>5 - 7 anos | **14:50**<br>3 anos |
| **15:40**<br>3 - 4 anos | **16:30**<br>5 - 7 anos | **17:15**<br>3 anos |

# Loures

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 2

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **17:35**<br>5 - 8 anos<br>6 - 12 anos PD | **17:35**<br>5 - 8 anos<br>6 - 12 anos PD | **17:35**<br>5 - 8 anos<br>6 - 12 anos PD | **17:35**<br>5 - 8 anos<br>6 - 12 anos PD | **17:35**<br>5 - 8 anos<br>6 - 12 anos PD | **09.50**<br>6 - 10 anos | **11:40**<br>7 - 12 anos |
| **18:25**<br>6 - 9 anos<br>6 - 12 anos PD | **18:25**<br>8 - 12 anos<br>6 - 12 anos PD | **18:25**<br>6 - 9 anos<br>6 - 12 anos PD | **18:25**<br>8 - 12 anos<br>6 - 12 anos PD | **18:25**<br>6 - 9 anos<br>6 - 12 anos PD | **10:45**<br>8 - 12 anos | **12:30**<br>7 - 12 anos |
| **19:20**<br>7 - 9 anos | **19:20**<br>7 - 12 anos<br>6 - 12 anos PD | **19:20**<br>7 - 9 anos | **19:20**<br>7 - 12 anos<br>6 - 12 anos PD | **19:20**<br>7 - 9 anos | **11:35**<br>7 - 10 anos | |
| | | | | | **12:25**<br>6 - 9 anos | |

# Portela

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 2

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **16:45**<br>9 - 12 anos | **16:45**<br>6 - 8 anos | **16:45**<br>9 - 12 anos | **16:45**<br>6 - 8 anos | **16:45**<br>9 - 12 anos | **08:30**<br>9 - 12 anos | **10:40**<br>6 - 8 anos |
| **17:35**<br>6 - 8 anos | **17:35**<br>9 - 12 anos | **17:35**<br>6 - 8 anos | **17:35**<br>9 - 12 anos | **17:35**<br>6 - 8 anos | **10:20**<br>9 - 12 anos | |
| **18:25**<br>9 - 12 anos | **18:25**<br>6 - 8 anos | **18:25**<br>9 - 12 anos | **18:25**<br>6 - 8 anos | **18:25**<br>9 - 12 anos | **11:05**<br>9 - 12 anos | |
| **19:20**<br>9 - 12 anos | **19:20**<br>9 - 12 anos | **19:20**<br>9 - 12 anos | **19:20**<br>9 - 12 anos | **19:20**<br>9 - 12 anos | **11:55**<br>9 - 12 anos | |
| | | | | | **12:45**<br>9 - 12 anos | |

# St.º António dos Cavaleiros

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 2

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **17:10**<br>6 - 9 anos | **17:10**<br>6 - 9 anos | **17:10**<br>6 - 9 anos | **17:10**<br>6 - 9 anos | **17:10**<br>6 - 9 anos | **09:00**<br>5 - 9 anos | |
| **17:55**<br>6 - 9 anos<br>9 - 12 anos | **17:55**<br>6 - 9 anos<br>9 - 12 anos | **17:55**<br>6 - 9 anos<br>9 - 12 anos | **17:55**<br>6 - 9 anos<br>9 - 12 anos | **17:55**<br>6 - 9 anos<br>9 - 12 anos | **09:45**<br>7 - 10 anos | |
| **18:45**<br>6 - 9 anos | **18:45**<br>6 - 9 anos | **18:45**<br>6 - 9 anos | **18:45**<br>6 - 9 anos | **18:45**<br>6 - 9 anos | **10:45**<br>6 - 9 anos | |
| **19:40**<br>7 - 12 anos | **19:40**<br>7 - 12 anos | **19:40**<br>7 - 12 anos | **19:40**<br>7 - 12 anos | **19:40**<br>7 - 12 anos | **11:30**<br>7 - 12 anos | |
| | | | | | **17:15**<br>8 - 12 anos | |

# Stª Iria de Azóia

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 2

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **17:15**<br>6 - 10 anos | **17:15**<br>6 - 9 anos<br>8 - 12 anos | **17:15**<br>6 - 10 anos | **17:15**<br>6 - 9 anos<br>8 - 12 anos | **17:15**<br>6 - 10 anos | **09:00**<br>8 - 12 anos | |
| **18:05**<br>7 - 10 anos<br>9 - 12 anos | **18:05**<br>7 - 10 anos | **18:05**<br>7 - 10 anos<br>9 - 12 anos | **18:05**<br>7 - 10 anos | **18:05**<br>7 - 10 anos<br>9 - 12 anos | **09:50**<br>7 - 10 anos | |
| **18:55**<br>7 - 10 anos<br>9 - 12 anos | **18:55**<br>7 - 10 anos | **18:55**<br>7 - 10 anos<br>9 - 12 anos | **18:55**<br>7 - 10 anos | **18:55**<br>7 - 10 anos<br>9 - 12 anos | **10:45**<br>7 - 10 anos | |
| **19:45**<br>8 - 12 anos | | **19:45**<br>8 - 12 anos | | **19:45**<br>8 - 12 anos | **11:35**<br>7 - 12 anos | |
| | | | | | **12:25**<br>7 - 12 anos | |

# Loures

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 3

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **17:35**<br>7 - 12 anos | **17:35**<br>7 - 12 anos | **17:35**<br>7 - 12 anos | **17:35**<br>7 - 12 anos | **17:35**<br>7 - 12 anos | **09:00**<br>8 - 12 anos | **11:40**<br>7 - 12 anos |
| **18:25**<br>7 - 12 anos | **18:25**<br>8 - 12 anos | **18:25**<br>7 - 12 anos | **18:25**<br>8 - 12 anos | **18:25**<br>7 - 12 anos | **11:35**<br>7 - 12 anos | |
| **19:20**<br>7 - 12 anos | **19:20**<br>8 - 12 anos | **19:20**<br>7 - 12 anos | **19:20**<br>8 - 12 anos | **19:20**<br>7 - 12 anos | | |

# Portela

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 3

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **18:25**<br>9 - 12 anos | **16:45**<br>9 - 12 anos | **18:25**<br>9 - 12 anos | **16:45**<br>9 - 12 anos | **18:25**<br>9 - 12 anos | **09:20**<br>9 - 12 anos | |
| | **18:25**<br>9 - 12 anos | | **18:25**<br>9 - 12 anos | | **10:20**<br>9 - 12 anos | |
| | **19:20**<br>9 - 12 anos | | **19:20**<br>9 - 12 anos | | **11:05**<br>9 - 12 anos | |

# St.º António dos Cavaleiros

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 3

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **17:10**<br>6 - 9 anos | **17:10**<br>6 - 9 anos | **17:10**<br>6 - 9 anos | **17:10**<br>6 - 9 anos | **17:10**<br>6 - 9 anos | **10:45**<br>7 - 12 anos | |
| **17:55**<br>7 - 12 anos | **17:55**<br>7 - 12 anos | **17:55**<br>7 - 12 anos | **17:55**<br>7 - 12 anos | **17:55**<br>7 - 12 anos | **11:30**<br>10 -15 anos | |
| **18:45**<br>7 - 12 anos<br>12 - 18 anos | **18:45**<br>7 - 12 anos<br>12 - 18 anos | **18:45**<br>7 - 12 anos<br>12 - 18 anos | **18:45**<br>7 - 12 anos<br>12 - 18 anos | **18:45**<br>7 - 12 anos<br>12 - 18 anos | | |
| **19:40**<br>7 - 12 anos<br>12 - 18 anos | **19:40**<br>7 - 12 anos<br>12 - 18 anos | **19:40**<br>7 - 12 anos<br>12 - 18 anos | **19:40**<br>7 - 12 anos<br>12 - 18 anos | **19:40**<br>7 - 12 anos<br>12 - 18 anos | | |

# Stª Iria de Azóia

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 3

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **17:15**<br>7 - 12 anos | **17:15**<br>7 - 12 anos | **17:15**<br>7 - 12 anos | **17:15**<br>7 - 12 anos | **17:15**<br>7 - 12 anos | **09:00**<br>7 - 12 anos | |
| **18:05**<br>7 - 12 anos | **18:05**<br>7 - 12 anos | **18:05**<br>7 - 12 anos | **18:05**<br>7 - 12 anos | **18:05**<br>7 - 12 anos | **09:50**<br>7 - 12 anos | |
| **18:55**<br>7 - 12 anos | **18:55**<br>7 - 12 anos | **18:55**<br>7 - 12 anos | **18:55**<br>7 - 12 anos | **18:55**<br>7 - 12 anos | **10:45**<br>7 - 12 anos | |
| **19:45**<br>7 - 12 anos | | **19:45**<br>7 - 12 anos | | **19:45**<br>7 - 12 anos | **11:35**<br>7 - 12 anos | |

# Loures

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 4

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **17:35**<br>7 - 12 anos | **17:35**<br>7 - 12 anos | **17:35**<br>7 - 12 anos | **17:35**<br>7 - 12 anos | **17:35**<br>7 - 12 anos | **09:50**<br>8 - 12 anos | |
| **18:25**<br>7 - 12 anos | **18:25**<br>8 - 12 anos | **18:25**<br>7 - 12 anos | **18:25**<br>8 - 12 anos | **18:25**<br>7 - 12 anos | | |
| | **19:20**<br>8 - 12 anos | | **19:20**<br>8 - 12 anos | | | |

# Portela

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 4

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **18:25**<br>9 - 12 anos | **19:20**<br>9 - 12 anos | **18:25**<br>9 - 12 anos | **19:20**<br>9 - 12 anos | **18:25**<br>9 - 12 anos | **11:05**<br>9 - 12 anos | |
| **19:20**<br>9 - 12 anos | | **19:20**<br>9 - 12 anos | | **19:20**<br>9 - 12 anos | | |

# St.º António dos Cavaleiros

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 4

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **17:55**<br>7 - 12 anos | **17:55**<br>7 - 12 anos | **17:55**<br>7 - 12 anos | **17:55**<br>7 - 12 anos | **17:55**<br>7 - 12 anos | | |
| **18:45**<br>12 - 18 anos | **18:45**<br>12 - 18 anos | **18:45**<br>12 - 18 anos | **18:45**<br>12 - 18 anos | **18:45**<br>12 - 18 anos | | |
| **19:40**<br>12 - 18 anos | **19:40**<br>12 - 18 anos | **19:40**<br>12 - 18 anos | **19:40**<br>12 - 18 anos | **19:40**<br>12 - 18 anos | | |

# Stª Iria de Azóia

## Época 26/27 | Natação Crianças - Nível 4

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **17:15**<br>8 - 13 anos | **17:15**<br>8 - 13 anos | **17:15**<br>8 - 13 anos | **17:15**<br>8 - 13 anos | **17:15**<br>8 - 13 anos | **09:50**<br>8 - 13 anos | |
| **18:55**<br>7 - 12 anos | **18:55**<br>7 - 13 anos | **18:55**<br>7 - 12 anos | **18:55**<br>7 - 13 anos | **18:55**<br>7 - 12 anos | **10:45**<br>8 - 13 anos | |
| | | | | | **11:35**<br>8 - 13 anos | |

# Natação
# Adultos e Masters

# Loures

## Época 26/27 | Natação Adultos - Nível 1/2

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:30 | 07:30 | 07:30 | 07:30 | 07:30 | 17:20 | 12:30 |
| 11:55 | 16:45 | 11:55 | 16:45 | 11:55 | | |
| 12:45 | 20:10 | 12:45 | 20:10 | 12:45 | | |
| 20:10 | | 20:10 | | 20:10 | | |

# Portela

## Época 26/27 | Natação Adultos - Nível 1/2

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 08:20 | 11:45 | 08:20 | 11:45 | 08:20 | 11:05 | |
| 11:45 | 12:30 | 11:45 | 12:30 | 11:45 | | |
| 12:30 | 13:15 | 12:30 | 13:15 | 12:30 | | |
| 16:45 | 16:00 Natação Adaptada | 16:45 | 16:00 Natação Adaptada | 16:45 | | |
| 20:10 | 16:45 | 20:10 | 16:45 | 20:10 | | |
| | 19:20 | | 19:20 | | | |

# St.º António dos Cavaleiros

## Época 26/27 | Natação Adultos - Nível 1/2

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:30 | 07:30 | 07:30 | 07:30 | 07:30 | 12:20 | 12:20 |
| 12:00 | 08:15 | 12:00 | 08:15 | 12:00 | | |
| 20:25 | 12:45 | 20:25 | 12:45 | 20:25 | | |
| | 20:25 | | 20:25 | | | |

5/7 anos

5/7 anos

# Stª Iria de Azóia

## Época 26/27 | Natação Adultos - Nível 1/2

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:30 | 08:15 | 07:30 | 08:15 | 07:30 | 12:25 | |
| 08:15 | 09:05 | 08:15 | 09:05 | 08:15 | | |
| 12:45 | 13:20 | 12:45 | 13:20 | 12:45 | | |
| 13:35 | 19:45 | 13:35 | 19:45 | 13:35 | | |
| 20:35 | | 20:35 | | 20:35 | | |

# Loures

## Época 26/27 | Natação Adultos - Nível 2/3

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:30 | 07:30 | 07:30 | 07:30 | 07:30 | 09:00 | |
| 08:20 | 08:20 | 08:20 | 08:20 | 08:20 | 09:50 | |
| 09:10 | 12:00 | 09:10 | 12:00 | 09:10 | 12:25 | |
| 11:55 | 20:10 | 11:55 | 20:10 | 11:55 | 17:20 | |
| 12:45 | | 12:45 | | 12:45 | | |
| 16:45 | | 16:45 | | 16:45 | | |
| 20:10 | | 20:10 | | 20:10 | | |

# Portela

## Época 26/27 | Natação Adultos - Nível 2/3

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:30 | 08:20 | 07:30 | 08:20 | 07:30 | 11:55 | |
| 11:00 | 11:45 | 11:00 | 11:45 | 11:00 | 12:45 | |
| 13:15 | 12:30 | 13:15 | 12:30 | 13:15 | | |
| 17:35 | 19:20 | 17:35 | 19:20 | 17:35 | | |
| 19:20 | 20:10 | 19:20 | 20:10 | 19:20 | | |
| 20:10 | | 20:10 | | 20:10 | | |

# St.º António dos Cavaleiros

## Época 26/27 | Natação Adultos - Nível 2/3

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:30 | 07:30 | 07:30 | 07:30 | 07:30 | 09:45 | 12:20 |
| 08:15 | 08:15 | 08:15 | 08:15 | 08:15 | 12:20 | |
| 09:30 | 12:00 | 09:30 | 12:00 | 09:30 | | |
| 12:00 | 12:45 | 12:00 | 12:45 | 12:00 | | |
| 20:25 | 20:25 | 20:25 | 20:25 | 20:25 | | |

# Stª Iria de Azóia

## Época 26/27 | Natação Adultos - Nível 2/3

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:30 | 09:05 | 07:30 | 09:05 | 07:30 | 12:25 | |
| 13:35 | 13:20 | 13:35 | 13:20 | 13:35 | | |
| 20:35 | 19:45 | 20:35 | 19:45 | 20:35 | | |

# Loures

## Época 26/27 | Natação Adultos - Nível 3 + Masters

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **19:20**<br>12 - 16 anos | **17:35**<br>12 - 16 anos | **19:20**<br>12 - 16 anos | **17:35**<br>12 - 16 anos | **19:20**<br>12 - 16 anos | | |
| **20:00** | **20:00** | **20:00** | **20:00** | **20:00** | | |

# Portela

## Época 26/27 | Natação Adultos - Masters

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20:10 | 07:30 | 20:10 | 07:30 | 20:10 | | |

# St.º António dos Cavaleiros

## Época 26/27 | Natação Adultos - Masters

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20:25 | 20:25 | 20:25 | 20:25 | 20:25 | | |

# Stª Iria de Azóia

## Época 26/27 | Natação Adultos - Nível 4 + Masters

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19:45 | 19:45 | 19:45 | 19:45 | 19:45 | | |
| 20:35 | | 20:35 | | 20:35 | | |

# Utilização Livre

# Época 26/27 | Utilização Livre

## St.º António dos Cavaleiros

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:30 - 14:00 | 07:30 - 14:00 | 07:30 - 14:00 | 07:30 - 14:00 | 07:30 - 14:00 | 09:00 - 13:15<br>14:45 - 18:00 | 09:00 - 13:00 |

## Portela

| 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Dom |
|---|---|---|---|---|
| 07:30 - 14:20 | 07:30 - 14:20 | 07:30 - 14:20 | 07:30 - 14:20 | 09:00 - 12:30 |

## Stª Iria de Azóia

| 2ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb |
|---|---|---|---|---|
| 07:30 - 13:30 | 07:30 - 13:30 | 08:15 - 13:30 | 07:30 - 13:30 | 09:00 - 13:00<br>14:45 - 17:45 |

# Fitness Aquático

# Loures

## Época 26/27 | Fitness Aquático

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:30 Hidroginástica | 07:30 Hidroginástica | 07:30 Hidroginástica | 07:30 Hidroginástica | 07:30 Hidroginástica | 10:45 Hidroginástica | |
| 08:20 Hidro Sénior | 09:55 Hidro Sénior | 08:20 Hidro Sénior | 09:55 Hidro Sénior | 08:20 Hidro Sénior | | |
| 09:10 Hidro Sénior | 12:50 Hidroginástica | 09:10 Hidro Sénior | 12:50 Hidroginástica | 09:10 Hidro Sénior | | |
| 10:00 Hidro Sénior | 17:35 Hidroginástica | 10:00 Hidro Sénior | 17:35 Hidroginástica | 10:00 Hidro Sénior | | |
| 17:35 Hidroginástica | 18:25 Hidroginástica | 17:35 Hidroginástica | 18:25 Hidroginástica | 17:35 Hidroginástica | | |
| 19:20 Hidroginástica | 20:10 Hidroginástica | 19:20 Hidroginástica | 20:10 Hidroginástica | 19:20 Hidroginástica | | |

# Portela

## Época 26/27 | Fitness Aquático

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 08:20<br>Hidro-Swim | 07:30<br>Hidroginástica | 08:20<br>Hidro-Swim | 07:30<br>Hidroginástica | 11:00<br>Hidro Sénior | 09:20<br>Hidroginástica | |
| 11:00<br>Hidro Sénior | 08:15<br>Hidro Sénior | 11:00<br>Hidro Sénior | 08:15<br>Hidro Sénior | 16:45<br>Hidroginástica | | |
| 16:45<br>Hidroginástica | 11:00<br>Hidro Sénior | 16:45<br>Hidroginástica | 11:00<br>Hidro Sénior | 20:10<br>Hidroginástica | | |
| 20:10<br>Hidroginástica | 11:45<br>Hidro Sénior | 20:10<br>Hidroginástica | 11:45<br>Hidro Sénior | | | |
| | 16:45<br>Hidroginástica | | 16:45<br>Hidroginástica | | | |
| | 17:35<br>Hidroginástica | | 17:35<br>Hidroginástica | | | |
| | 18:25<br>Hidroginástica | | 18:25<br>Hidroginástica | | | |
| | 20:10<br>Hidroginástica | | 20:10<br>Hidroginástica | | | |
| | 20:10<br>Aquatraining | | 20:10<br>Aquatraining | | | |

# St.º António dos Cavaleiros

## Época 26/27 | Fitness Aquático

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:30 Hidroginástica | 07:30 Hidro Deep | 07:30 Hidroginástica | 07:30 Hidro Deep | 07:30 Hidroginástica | 12:20 Hidro Deep | |
| 08:15 Hidro Sénior | 08:15 Hidro Sénior | 08:15 Hidro Sénior | 08:15 Hidro Sénior | 08:15 Hidro Sénior | | |
| 08:15 Hidro Deep | 09:00 Hidro Deep | 08:15 Hidro Deep | 09:00 Hidro Deep | 08:15 Hidro Deep | | |
| 10:15 Hidro Deep | 10:15 Hidro Sénior | 10:15 Hidro Deep | 10:15 Hidro Sénior | 10:15 Hidro Deep | | |
| 11:00 Hidro Sénior | 17:10 Hidroginástica | 11:00 Hidro Sénior | 17:10 Hidroginástica | 11:00 Hidro Sénior | | |
| 12:45 Hidro Deep | 18:45 Hidroginástica | 12:45 Hidro Deep | 18:45 Hidroginástica | 12:45 Hidro Deep | | |
| 17:10 Hidroginástica | 19:40 Hidro Deep | 17:10 Hidroginástica | 19:40 Hidro Deep | 17:10 Hidroginástica | | |
| 17:55 Hidroginástica | 20:25 Hidroginástica | 17:55 Hidroginástica | 20:25 Hidroginástica | 17:55 Hidroginástica | | |
| 19:40 Hidroginástica | | 19:40 Hidroginástica | | 19:40 Hidroginástica | | |

# Stª Iria de Azóia

## Época 26/27 | Fitness Aquático

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **08:15** Hidro Sénior | **12:35** Hidroginástica | **08:15** Hidro Sénior | **12:35** Hidroginástica | **08:15** Hidro Sénior | | |
| **09:20** Hidro Sénior | **18:05** Hidroginástica | **09:20** Hidro Sénior | **18:05** Hidroginástica | **09:20** Hidro Sénior | | |
| **17:15** Hidroginástica | **18:55** Hidroginástica | **17:15** Hidroginástica | **18:55** Hidroginástica | **17:15** Hidroginástica | | |
| **19:45** Hidroginástica | **19:45** Hidroginástica | **19:45** Hidroginástica | **19:45** Hidroginástica | **19:45** Hidroginástica | | |
| **20:35** Hidroginástica | | **20:35** Hidroginástica | | **20:35** Hidroginástica | | |

# Clube Vida Ativa

# Loures

## Época 26/27 | Clube Vida Ativa

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 08:20 | 08:20 | 08:20 | 08:20 | 08:20 | | |
| 09:10 | 10:45 | 09:10 | 10:45 | 09:10 | | |
| 11:55 | 12:00 | 11:55 | 12:00 | 11:55 | | |
| 12:45 | 12:50 | 12:45 | 12:50 | 12:45 | | |
| 15:45 | 15:55 | 15:45 | 15:55 | 15:45 | | |

# Portela

## Época 26/27 | Clube Vida Ativa

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11:45 | 09:30 | 11:45 | 09:30 | 08:20 | | |
| 12:30 | 10:15 | 12:30 | 11:00 | 11:45 | | |
| 13:30 | 11:00 | 13:30 | 13:15 | 12:30 | | |
| 16:00 | 13:15 | 16:00 | 16:00 | 13:30 | | |
| | 16:00 | | | 16:00 | | |

# St.º António dos Cavaleiros

## Época 26/27 | Clube Vida Ativa

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 09:30 | 12:00 | 09:30 | 12:00 | 09:30 | | |
| 12:00 | 16:00 | 12:00 | 16:00 | 12:00 | | |
| 16:20 | | 16:20 | | 16:20 | | |

# Stª Iria de Azóia

## Época 26/27 | Clube Vida Ativa

| 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:50 | 08:15 | 10:50 | 08:15 | 10:50 | | |
| 12:45 | 09:55 | 12:45 | 09:55 | 12:45 | | |
| 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:00 | | |