

CLASSES 3 ANOS - Aulas de 30 min	Técnico	CLASSES APERFEIÇOAMENTO - Aulas de 45 min	Técnico
3 ANOS - 4ª - 19:00	Rita Ribeiro	APERFEIÇOAMENTO - 2ª - 20:00	Rui Felix
3 ANOS - Sábado - 09:45	Carolina Santos	APERFEIÇOAMENTO - 3ª - 20:00	Jacinto Ferreira
3 ANOS - Sábado - 10:45	Hélio Santos	APERFEIÇOAMENTO - 4ª - 20:00	Diogo Evangelho
		APERFEIÇOAMENTO - 5ª - 20:00	Rui Felix
		APERFEIÇOAMENTO - 6ª - 20:00	Jacinto Ferreira
CLASSES 4-6 - Aulas de 45 min	Técnico	CLASSES BEBÉS - Aulas de 30 min	Técnico
4 A 6 ANOS - 2ª - 19:15	Carolina Santos	BEBES - 6 A 8 MESES - Sábado - 09:45	Hélio Santos
4 A 6 ANOS - 3ª - 18:30	Diogo Evangelho	BEBES - 19 A 36 MESES - Sábado - 09:00	Hélio Santos
4 A 6 ANOS - 5ª - 19:15	Carolina Santos	BEBES - 19 A 36 MESES - Sábado -10:15; 10:45	Carolina Santos
4 A 6 ANOS - 6ª -18:30	Diogo Evangelho		
CLASSES 7-9 I - Aulas de 45 min	Técnico	CLASSES COMPETIÇÃO - Aulas de 120 min	Técnico
7 A 9 ANOS N I - 2ª - 17:30; 18:30	Rodrigo Cruz	TA Absolutos - 4ª - 16:00	Renato Rodrigues
7 A 9 ANOS N I - 3ª - 19:15	Jacinto Ferreira	TA Absolutos - Sábado - 09:00	Renato Rodrigues
7 A 9 ANOS N I - 4ª - 19:15	Diogo Evangelho		
7 A 9 ANOS N I - 5ª - 17:30; 18:30	Rodrigo Cruz	CLASSES SALVAMENTO AQUÁTICO - Aulas de 45	Técnico
7 A 9 ANOS N I - 6ª - 19:15	Jacinto Ferreira	SALV.AQ. (12-18 a) - 3ª - 19:15	Jéssica Cordeiro
7 A 9 ANOS N I - Sábado - 09:15	Jéssica Cordeiro	SALV.AQ. (12-18 a) - 5ª - 19:15	Jéssica Cordeiro
CLASSES 7-9 II - Aulas de 45 min	Técnico	CLASSES MOTRICIDADE AQUÁTICA - Aulas de 45 min	Técnico
7 A 9 ANOS N II - 2ª - 17:30; 19:15	Rodrigo Cruz		

7 A 9 ANOS N II - 3ª - 18:30	Jéssica Cordeiro	MOTRICIDADE AQUÁTICA - 2ª - 20:00	Carolina Santos
7 A 9 ANOS N II - 4ª - 18:30	Diogo Evangelho	MOTRICIDADE AQUÁTICA - 3ª- 09:45; 10:30	Ana Marques
7 A 9 ANOS N II - 5ª - 17:30; 19:15	Rodrigo Cruz	MOTRICIDADE AQUÁTICA - 5ª - 20:00	Carolina Santos
7 A 9 ANOS N II - Sábado - 09:15	Jéssica Cordeiro	MOTRICIDADE AQUÁTICA - 6ª- 09:45; 10:30	Ana Marques

CLASSES 10-15 I - Aulas de 45 min	Técnico	CLASSES HIDRO MIX - Aulas de 45 min	Técnico
10-15 ANOS N I - 2ª - 18:30	Rui Felix	HIDRO MIX - 2ª - 19:15; 20:00	Fábio Costa
10-15 ANOS N I - 2ª - 19:15	Ricardo	HIDRO MIX - 3ª - 17:30; 18:15	Francisca Gouveia
10-15 ANOS N I - 2ª - 17:30	Ricardo	HIDRO MIX - 3ª - 20:10	Jéssica Cordeiro
10-15 ANOS N I - 3ª - 19:15	Jacinto Ferreira	HIDRO MIX - 5ª - 19:15; 20:00	Fábio Costa
10-15 ANOS N I - 4ª - 19:15	Diogo Evangelho	HIDRO MIX - 6ª - 17:30; 18:15	Francisca Gouveia
10-15 ANOS N I - 5ª - 17:30	Ricardo	HIDRO MIX - 6ª - 20:10	Jéssica Cordeiro
10-15 ANOS N I - 5ª - 18:30	Rui Felix	HIDRO MIX - Sábado - 10:00; 11:00	Jéssica Cordeiro
10-15 ANOS N I - 5ª - 19:15	Ricardo		
10-15 ANOS N I - 6ª - 19:15	Jacinto Ferreira		

CLASSES 10-15 II - Aulas de 45 min	Técnico	CLASSES HIDRO SENIIR - Aulas de 45 min	Técnico
10-15 ANOS N II - 2ª, 19:15	Rui Felix	HIDRO SENIOR - 2ª - 09:00	Joana Amante
10-15 ANOS N II - 3ª, 18:30	Jéssica Cordeiro	HIDRO SENIOR - 5ª - 09:00	Joana Amante
10-15 ANOS N II - 4ª - 18:30	Diogo Evangelho		
10-15 ANOS N II - 5ª, 19:15	Rui Felix		
10-15 ANOS N II - 6ª, 18:30	Jéssica Cordeiro		

CLASSES AMA I - Aulas de 30 min	Técnico	CLASSES MAIORES DE 15 - Aulas de 45 min	Técnico
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 17:30	Carolina Santos	MAIORES DE 15 N I - 3ª - 20:00	Rui Felix
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 18:00	Joana Amante	MAIORES DE 15 N I - 4ª - 20:00	Hugo Troca
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 18:30	Carolina Santos	MAIORES DE 15 N I - 6ª - 20:00	Rui Felix
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 19:15	Hugo Troca		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 18:30;19:00;19:30	Rui Felix		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 18:45	Hugo Troca		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 19:30	Rita Ribeiro		

CLASSES MANUTENÇÃO - Aulas de 45 min	Técnico
MANUTENÇÃO - 2ª - 20:00	Rodrigo Cruz
MANUTENÇÃO - 3ª - 20:45	Rui Felix
MANUTENÇÃO - 4ª - 20:00	Diogo Evangelho
MANUTENÇÃO - 5ª - 20:00	Rodrigo Cruz
MANUTENÇÃO - 6ª - 20:45	Rui Felix

AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 18:00

AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 19:00

AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 19:30

AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 17:30

AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 18:00

AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 18:30

AMA I (4 - 6 ANOS) - 6ª - 18:30; 19:00; 19:30

AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 09:15; 11:15

AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 10:15

Rita Ribeiro

Rita Ribeiro

Rita Ribeiro

Carolina Santos

Joana Amante

Carolina Santos

Rita Ribeiro

Carolina Santos

Hélio Santos

CLASSES NATAÇÃO ARTÍSTICA NI - Aulas de 60 min

Técnico

N. Artística N I (10-20a) - 3ª - 19:00

Francisca Gouveia

N. Artística N I (10-20a) - 6ª - 19:00

Francisca Gouveia

CLASSES POLO AQ. SUB12/SUB14 - Aulas de 60 min

Técnico

POLO SUB12/SUB14 - 2ª - 18:15

Ricardo

POLO SUB12/SUB14 - 5ª - 18:15

Ricardo

CLASSES DA ESCOLA DESPORTIVA MULTIDISCIPLINAR - Aulas de 45 min

Técnico

EDM (ESCOLA DESPORTIVA MULTIDISCIPLINAR) -

Rodrigo Cruz

EDM (ESCOLA DESPORTIVA MULTIDISCIPLINAR) - 5ª - 18:15

Rodrigo Cruz

CLASSES AMA II - Aulas de 45 min

Técnico

AMA II (7-11) - 2ª - 17:15

Joana Amante

AMA II (7-11) - 2ª - 18:30

Hugo Troca

AMA II (7-11) - 2ª - 19:00

Carolina Santos

AMA II (7-11) - 3ª - 19:15

Diogo Evangelho

AMA II (7-11) - 4ª - 18:00; 18:45; 19:15

Leandro

AMA II (7-11) - 4ª - 19:15

Hugo Troca

AMA II (7-11) - 5ª - 17:15

Joana Amante

AMA II (7-11) - 5ª - 19:00

Carolina Santos

AMA II (7-11) - 6ª - 19:15

Diogo Evangelho

AMA II (7-11) - Sábado - 11:45

Carolina Santos

AMA II (7-11) - Sábado - 11:15

Hélio Santos

CLASSES PILATES - Aulas de 45 min

Técnico

Pilates - 2ª - 17:30; 18:15; 19:00

Rafael Adrião

Pilates - 2ª - 17:45;18:30;19:00

Mónica Pinto

Pilates - 3ª - 19:00;19:45

Mónica Pinto

Pilates - 3ª - 11:45; 12:30; 13:15

Ana Marques

Pilates - 4ª - 17:30; 18:15;

Fábio Costa

Pilates - 5ª - 17:30; 18:15; 19:00

Rafael Adrião

Pilates - 6ª - 11:45; 12:30; 13:15

Ana Marques

Pilates - 6ª - 17:45;18:30;19:15

Mónica Pinto

CLASSES AMA III - Aulas de 45 min

Técnico

AMA III (10-15) - 3ª -18:30

Ricardo

AMA III (10-15) - 4ª -18:30

Jacinto Ferreira

AMA III (10-15) - 6ª -18:30

Diogo Evangelho

Jacinto Ferreira

CLASSES AQUACROSS - Aulas de 45 min

Técnico

AQUACROSS - 4ª - 20:00

Jéssica Cordeiro

AQUACROSS - Sábado - 11:45

Jéssica Cordeiro