

<b>CLASSES 3 ANOS - Aulas de 30 min</b>	<b>Técnico</b>	<b>CLASSES AMA III - Aulas de 45 min</b>	<b>Técnico</b>
3 ANOS (CHAP) - 2ª - 17:00	Hélio Nunes	AMA III (12 - 15ANOS) - 3ª - 17:45	Rúben Linhares
3 ANOS (CHAP) - 3ª - 18:00; 18:30	Carolina Santos	AMA III (12 - 15ANOS) - 6ª - 17:45	Rúben Linhares
3 ANOS (CHAP) - 4ª - 17:30; 18:00	Carolina Santos	AMA III (12 - 15ANOS) - Sábado - 11:45	Rúben Linhares
3 ANOS (CHAP) - 5ª - 17:00	Hélio Nunes		
3 ANOS (CHAP) - 5ª - 18:30	Jéssica Cordeiro	<b>CLASSES APERFEIÇOAMENTO - Aulas de 45 min</b>	<b>Técnico</b>
3 ANOS (CHAP) - 6ª - 18:00; 18:30	Carolina Santos	APERFEIÇOAM. - 2ª - 19:15	Alexandra Vicente
3 ANOS (CHAP) - Sábado - 16:00	Carolina Santos	APERFEIÇOAM. - 4ª - 19:15	Hélio Nunes
3 ANOS (CHAP) - Sábado - 09:00; 09:30	Rodrigo Cruz	APERFEIÇOAM. - 5ª - 19:15	Alexandra Vicente
3 ANOS (CHAP) - Sábado - 10:00; 10:30; 11:00	Francisca Gouveia		
<b>CLASSES 4-6 - Aulas de 45 min</b>	<b>Técnico</b>	<b>CLASSES AQUA FLOAT - Aulas de 30 min</b>	<b>Técnico</b>
4 A 6 ANOS - 2ª - 18:15	Hélio Nunes	Aqua Float - 4ª - 19:30	Francisca Gouveia
4 A 6 ANOS - 3ª - 19:15	Carolina Santos		
4 A 6 ANOS - 5ª - 18:15	Hélio Nunes	<b>CLASSES BEBÉS - Aulas de 30 min</b>	<b>Técnico</b>
4 A 6 ANOS - 6ª - 19:15	Carolina Santos	6 A 18 MESES - 4ª 18:30	Patricia Fagulha
4 A 6 ANOS - Sábado - 10:15	Rui Felix	19 A 36 MESES - 4ª - 18:00	Joana Amante
		6 A 18 MESES - Sábado - 09:00; 10:00; 10:30	Alexandra Vicente
		6 A 18 MESES - Sábado - 09:30	Francisca Gouveia
<b>CLASSES 7-9 I - Aulas de 45 min</b>	<b>Técnico</b>	6 A 18 MESES - Sábado - 15:00; 15:30	Carolina Santos
7 A 9 ANOS N I - 2ª - 17:30; 18:15	Jacinto Ferreira	19 A 36 MESES - Sábado - 11:00; 11:30	Alexandra Vicente
7 A 9 ANOS N I - 3ª - 17:45; 18:30; 19:15	Renato Rodrigues	19 A 36 MESES - Sábado - 15:30; 16:00	Hélio Nunes
7 A 9 ANOS N I - 4ª - 19:45	Joana Amante	19 A 36 MESES - Sábado -	
7 A 9 ANOS N I - 5ª - 17:30; 18:15	João Calmeiro		
7 A 9 ANOS N I - 6ª - 17:45	Renato Rodrigues	<b>CLASSES COMPETIÇÃO - Aulas de 120 min</b>	<b>Técnico</b>

7 A 9 ANOS N I - Sábado - 09:30	Ruben Linhares	Cadetes - (CA) 3ª e 6ª, 19:00/ (SA) 4ª, 17:45	Rúben Linhares
7 A 9 ANOS N I - Sábado - 10:15	Ruben Linhares	INF/ JUV/ JUN/ SEN - (CA)2ª,5ª - 19:30 / 3ª, 6ª - 20:00 (SA)4ª-16:30 / sab Renato Rodrigues	
7 A 9 ANOS N I - Sábado - 15:00	Hugo Troca		
7 A 9 ANOS N I -D Pedro 4ª 16:45	Joana Amante		

#### CLASSES 7-9 II - Aulas de 45 min

**Técnico**

#### CLASSES DEEPWATER - Aulas de 45 min

**Técnico**

7 A 9 ANOS N II - 2ª - 17:45; 18:30	João Calmeiro
7 A 9 ANOS N II - 3ª - 17:45	Hélio Nunes
7 A 9 ANOS N II - 3ª - 18:30	Rúben Linhares
7 A 9 ANOS N II - 4ª - 17:30	Ricardo Ferreira
7 A 9 ANOS N II - 5ª - 17:45; 18:30	João Calmeiro
7 A 9 ANOS N II - 6ª - 17:45	Hélio Nunes
7 A 9 ANOS N II - 6ª - 18:30	Renato Rodrigues
7 A 9 ANOS N II - Sábado - 09:30	Rúben Linhares
7 A 9 ANOS N II - Sábado - 15:00	Hugo Troca

DEEPWATER N I - 2ª - 19:15

Leandro Pereira

DEEPWATER N I - 5ª - 19:15

Leandro Pereira

#### CLASSES MOTRICIDADE AQUÁTICA Aulas de 45 min

**Técnico**

#### CLASSES 10-15 I - Aulas de 45 min

**Técnico**

MOTRICIDADE AQUÁTICA 2ª - 12:15; 14:15; 15:00; 15:45

Silvia Duarte

10-15 ANOS N I - 2ª - 17:45	João Calmeiro
10-15 ANOS N I - 3ª - 19:15	Hélio Nunes
10-15 ANOS N I - 4ª - 18:15	Ricardo Ferreira
10-15 ANOS N I - 4ª - 18:45	Joana Amante
10-15 ANOS N I - 5ª - 17:45	João Calmeiro
10-15 ANOS N I - 6ª - 19:15	Alexandra Vicente
10-15 ANOS N I - Sábado - 15:00	Hugo Troca
10-15 ANOS N I - D.Pedro 4ª - 16:45	Joana Amante

MOTRICIDADE AQUÁTICA 3ª - 20:00; 20:45

João Luis

MOTRICIDADE AQUÁTICA 4ª - 20:00

Rafael Adrião

MOTRICIDADE AQUÁTICA 5ª - 14:15; 15:00; 15:45

Silvia Duarte

MOTRICIDADE AQUÁTICA 6ª - 20:00; 20:45

João Luis

MOTRICIDADE AQUÁTICA Sénior - 2ª - 15:00; 15:45

Silvia Duarte

MOTRICIDADE AQUÁTICA Sénior - 3ª - 14:30; 15:15; 16:00; 16:45

Hélio Nunes

MOTRICIDADE AQUÁTICA Sénior - 4ª - 15:15

Francisca Gouveia

MOTRICIDADE AQUÁTICA Sénior - 5ª - 15:00; 15:45

Silvia Duarte

MOTRICIDADE AQUÁTICA Sénior - 6ª - 14:30; 15:15; 16:00; 16:45

Hélio Nunes

#### CLASSES HIDRO MIX - Aulas de 45 min

**Técnico**

#### CLASSES 10-15 II - Aulas de 45 min

**Técnico**

HIDRO MIX - 2ª - 08:00

Jéssica Cordeiro

10-15 ANOS N II - 2ª - 18:30	João Calmeiro
10-15 ANOS N II - 3ª - 17:45;	Hélio Nunes
10-15 ANOS N II - 4ª - 17:30	Rodrigo Cruz
10-15 ANOS N II - 4ª - 18:15; 19:15	Ricardo Ferreira
10-15 ANOS N II - 5ª - 18:30	João Calmeiro
10-15 ANOS N II - 6ª - 17:45	Hélio Nunes

HIDRO MIX - 2ª - 09:00

Patricia Fagulha

HIDRO MIX - 2ª - 19:15

Jacinto Ferreira

HIDRO MIX - 5ª - 08:00

Jéssica Cordeiro

HIDRO MIX - 5ª - 09:00

Patricia Fagulha

HIDRO MIX - 5ª - 19:15

Jacinto Ferreira

#### CLASSES HIDRO POWER - Aulas de 45 min

**Técnico**

HIDRO POWER - 2ª - 20:00

Patricia Fagulha

HIDRO POWER - 5ª - 20:00

Francisca Gouveia

Alexandra Vicente

#### CLASSES HIDRO SENIOR - Aulas de 45 min

Patricia Fagulha

10-15 ANOS N II - Sábado - 10:15	Rúben Linhares	HIDRO SENIOR - 2ª - 09:45	Alexandra Vicente
<b>CLASSES 10-15 III - Aulas de 45 min</b>	<b>Técnico</b>	HIDRO SENIOR - 2ª - 10:45; 11:30	
10-15 ANOS N III - 3ª - 19:15	Rúben Linhares	HIDRO SENIOR - 3ª - 11:30	<b>Técnico</b>
10-15 ANOS N III - 6ª - 19:15	Rúben Linhares	HIDRO SENIOR - 5ª - 09:45	Patricia Fagulha
10-15 ANOS N III - Sábado - 10:15	Rúben Linhares	HIDRO SENIOR - 6ª - 11:30	Francisca Gouveia
			Patricia Fagulha
<b>CLASSES AMA I - Aulas de 30 min</b>	<b>Técnico</b>	<b>CLASSES MAIORES DE 15 - Aulas de 45 min</b>	
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 18:30;	Rita Ribeiro	MAIORES DE 15 N I - 2ª - 16:45	
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 19:00 A	Hélio Nunes	MAIORES DE 15 N I - 4ª - 16:00	<b>Técnico</b>
AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 17:30;19:00; 19:30	Carolina Santos	MAIORES DE 15 N I - 5ª - 16:45	Ruben Linhares
AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 18:00; 18:15	Rodrigo Cruz		Hélio Nunes
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 17:00	Patricia Fagulha		Ruben Linhares
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 17:30	Jacinto Ferreira	<b>CLASSES MANUTENÇÃO - Aulas de 45 min</b>	
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 18:00; 18:30	Jacinto Ferreira	MANUTENÇÃO N - 2ª - 19:15	<b>Técnico</b>
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 19:00	Rúben Linhares	MANUTENÇÃO N - 4ª - 19:15	Alexandra Vicente
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 19:30	Rúben Linhares	MANUTENÇÃO N - 5ª - 19:15	Francisca Gouveia
AMA I (4 - 6 ANOS) D. PEDRO - 4ª 10:00 A	Patricia Fagulha		Alexandra Vicente
AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 19:00 A	Hélio Nunes	<b>CLASSES NATAÇÃO ARTÍSTICA NI - Aulas de 60 min</b>	
AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 18:30	Rita Ribeiro	N. Artística N I (10-20a) - 2ª - 18:15	
AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 19:00 B	Rita Ribeiro	N. Artística N I (10-20a) - 4ª - 18:30	<b>Técnico</b>
AMA I (4 - 6 ANOS) - 6ª - 17:30; 19:00; 19:30	Carolina Santos	N. Artística N I (10-20a) - 5ª - 18:15	Alexandra Vicente
AMA I (4 - 6 ANOS) - 6ª - 18:00; 18:15	Rodrigo Cruz		Francisca Gouveia
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 09:00 ; 09:30; 11:00;	Rui Félix		Alexandra Vicente
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 15:00; 15:30; 16:00	Francisca Gouveia	<b>CLASSES NATAÇÃO ARTÍSTICA NII - Aulas de 60 min</b>	
		N. Artística N II (10-20a) - 2ª - 20:00	<b>Técnico</b>
<b>CLASSES AMA II - Aulas de 45 min</b>	<b>Técnico</b>	N. Artística N II (10-20a) - 4ª - 20:00	Hélio Nunes
AMA II (7-11) - 2ª - 17:30 A	Hélio Nunes	N. Artística N II (10-20a) - 5ª - 20:00	Hélio Nunes
AMA II (7-11) - 2ª - 17:30 B	Leandro Pereira		Hélio Nunes
AMA II (7-11) - 2ª - 18:15 B	Leandro Pereira	<b>CLASSES POLO AQ. SUB12/SUB14 - Aulas de 60 min</b>	
AMA II (7-11) - 2ª - 18:15 A	Rita Ribeiro	POLO SUB12/SUB14 - 3ª - 18:15	<b>Técnico</b>
AMA II (7-11) - 3ª - 17:30 B	João Calmeiro	POLO SUB12/SUB14 - 4ª - 18:15	Ricardo Ferreira
AMA II (7-11) - 5ª - 18:15 A	Ruben Linhares	POLO SUB12/SUB14 - 6ª - 18:15	Hélio Nunes

AMA II (7-11) - 3ª - 18:30 B; 19:15 B	Ricardo Ferreira
AMA II (7-11) - 3ª - 17:45;18:30 A; 19:15 A;	Hugo Troca
AMA II (7-11) - 4ª - 19:00	Ricardo Ferreira
AMA II (7-11) - 4ª - 19:00 A	Leandro Pereira
AMA II (7-11) - 4ª - 19:00 B	Carolina Santos
AMA II (7-11) - 4ª - 19:00 C	Rodrigo Cruz
AMA II (7-11) - 4ª - 17:30;18:30;19:15	Hugo Troca
AMA II (7-11) - 5ª - 17:30 A	Jacinto Ferreira
AMA II (7-11) - 5ª - 18:15 B	Jacinto Ferreira
AMA II (7-11) - 5ª - 18:15 A	Ruben Linhares
AMA II (7-11) - 5ª - 17:30 B	Leandro Pereira
AMA II (7-11) - 5ª - 17:30 B	João Calmeiro
AMA II (7-11) - 6ª - 17:45; 18:30 A; 19:15 A	Hugo Troca
AMA II (7-11) - 6ª - 18:30 B	Ruben Linhares
AMA II (7-11) - 6ª - 19:15 B	Hélio Nunes
AMA II (7-11) - Sábado - 09:30 A; 10:15 A; 11:00 B;	Hugo Troca
AMA II (7-11) - Sábado - 11:00 A	Rúben Linhares
AMA II (7-11) - Sábado - 11:45 B	Francisca Gouveia

#### CLASSES POLO AQ. SUB14/SUB16 - Aulas de 60 min

POLO SUB16/ 18 - 3ª - 20:00
POLO SUB16/ 18 - 4ª - 20:00
POLO SUB16/ 18 - 6ª - 20:00

Hélio Nunes

#### Técnico

João Calmeiro

João Calmeiro

#### CLASSES SALVAMENTO AQUATICO DESPORTIVO - Aulas de 45 min

SALVAMENTO AQUATICO DESPORTIVO - 2ª - 19:15
SALVAMENTO AQUATICO DESPORTIVO - 3ª - 19:15

#### CLASSES DA ESCOLA DESPORTIVA MULTIDISCIPLINAR - Técnico

EDM (ESCOLA DESPORTIVA MULTIDISCIPLINAR) - 3ª - 1	Alexandra Vicente
EDM (ESCOLA DESPORTIVA MULTIDISCIPLINAR) - 4ª -	Alexandra Vicente
EDM (ESCOLA DESPORTIVA MULTIDISCIPLINAR) - 6ª -	Alexandra Vicente

#### CLASSES PILATES - Aulas de 45 min

#### Técnico

Pilates - 2ª - 17:45; 18:30; 19:15	João Luis
Pilates - 2ª - 17:00	Silvia Duarte
Pilates - 4ª - 18:15; 19:00	Rafael Adrião
Pilates - 4ª - 18:15; 19:00	João Luis
Pilates - 5ª - 17:00	Silvia Duarte