

CLASSES BEBÉS - Aulas de 30 min	Técnico	CLASSES 10-15 I - Aulas de 45 min	Técnico
6 A 18 MESES - 4ª - 17:30	Alexandra Vicente	10-15 ANOS N I - 2ª - 17:45	Ricardo Ferreira
6 A 18 MESES - 4ª - 18:00	Francisca Gouveia	10-15 ANOS N I - 3ª - 17:45	Hugo Troca
6 A 18 MESES - Sábado - 09:00	Beatriz Albuquerque	10-15 ANOS N I - 3ª - 18:30	Hugo Troca
6 A 18 MESES - Sábado - 09:30	Beatriz Albuquerque	10-15 ANOS N I - 3ª - 19:15	Renato Rodrigues
6 A 18 MESES - Sábado - 10:00	Francisca Gouveia	10-15 ANOS N I - 4ª - 17:30	Patricia Fagulha
6 A 18 MESES - Sábado - 10:30	Francisca Gouveia	10-15 ANOS N I - 4ª - 18:15	Jovane Frederico
6 A 36 MESES - Sábado - 15:00	Hélio Nunes	10-15 ANOS N I - 4ª - 19:15	Jovane Frederico
19 A 36 MESES - 4ª - 17:30	Francisca Gouveia	10-15 ANOS N I - 5ª - 17:45	Ricardo Ferreira
19 A 36 MESES - 4ª - 18:00	Alexandra Vicente	10-15 ANOS N I - 6ª - 17:45	Hugo Troca
19 A 36 MESES - 4ª - 18:30 A	Hélio Nunes	10-15 ANOS N I - 6ª - 18:30	Hugo Troca
19 A 36 MESES - 4ª - 18:30 B	Francisca Gouveia	10-15 ANOS N I - 6ª - 19:15	Renato Rodrigues
19 A 36 MESES - Sábado - 09:00	Francisca Gouveia	10-15 ANOS N I - Sábado - 9:30	Rui Torres
19 A 36 MESES - Sábado - 09:30	Francisca Gouveia	10-15 ANOS N I - Sábado - 11:00	Ruben Linhares
19 A 36 MESES - Sábado - 10:00	Beatriz Albuquerque	10-15 ANOS N I - Sábado - 15:00	Rui Torres
19 A 36 MESES - Sábado - 10:30	Beatriz Albuquerque	CLASSES 10-15 II - Aulas de 45 min	Técnico
19 A 36 MESES - Sábado - 11:00	Carolina Santos	10-15 ANOS N II - 2ª - 18:30	Ricardo Ferreira
19 A 36 MESES - Sábado - 11:30	Carolina Santos	10-15 ANOS N II - 3ª - 17:45	Beatriz Albuquerque
19 A 36 MESES - Sábado - 15:00	Cátia Mergulhão	10-15 ANOS N II - 3ª - 19:15	Hugo Troca
19 A 36 MESES - Sábado - 15:30	Hélio Nunes	10-15 ANOS N II - 4ª - 17:30	Ruben Linhares
		10-15 ANOS N II - 4ª - 19:15	Jovane Frederico
		10-15 ANOS N II - 5ª - 18:30	Ricardo Ferreira
		10-15 ANOS N II - 6ª - 17:45	Beatriz Albuquerque
		10-15 ANOS N II - 6ª - 19:15	Hugo Troca
		10-15 ANOS N II - Sábado - 10:15	Rui Torres
		CLASSES 10-15 III - Aulas de 45 min	Técnico
		10-15 ANOS N III - 3ª - 19:15	Hugo Troca
		10-15 ANOS N III - 6ª - 19:15	Hugo Troca
		10-15 ANOS N III - Sábado - 10:15	Rui Torres
		CLASSES MAIORES DE 15 - Aulas de 45 min	Técnico
		MAIORES DE 15 N I - 2ª - 16:45	Patricia Fagulha
		MAIORES DE 15 N I - 4ª - 16:00	Patricia Fagulha
		MAIORES DE 15 N I - 4ª - 16:45	Patricia Fagulha
		MAIORES DE 15 N I - 5ª - 16:45	Patricia Fagulha
		CLASSES APERFEIÇOAMENTO - Aulas de 45 min	Técnico
		APERFEIÇOAM. - 2ª - 19:15	Beatriz Albuquerque
		APERFEIÇOAM. - 4ª - 19:15	Ricardo Ferreira
		APERFEIÇOAM. - 5ª - 19:15	Beatriz Albuquerque
		CLASSES MANUTENÇÃO - Aulas de 45 min	Técnico
		MANUTENÇÃO N - 2ª - 19:15	Beatriz Albuquerque
		MANUTENÇÃO N - 4ª - 19:15	Ricardo Ferreira
		MANUTENÇÃO N - 5ª - 19:15	Beatriz Albuquerque
		CLASSES DA ESCOLA DESPORTIVA MULTIDISCIPLINAR - Aulas de 45 min	Técnico
		EDM - 2ª - 18:00	João Madeira
		EDM - 3ª - 18:00	Alexandra Vicente
		EDM - 5ª - 18:00	João Madeira
		EDM - 6ª - 18:00	Alexandra Vicente
		EDM - SAB - 09:30	Cátia Mergulhão
		CLASSES NATAÇÃO ARTÍSTICA NI - Aulas de 60 min	Técnico
		N. Artística N I (10-20a) - 2ª - 18:15	Alexandra Vicente
		N. Artística N I (10-20a) - 5ª - 18:15	Alexandra Vicente
		CLASSES NATAÇÃO ARTÍSTICA NII - Aulas de 60 min	Técnico
		N. Artística N II (10-20a) - 2ª - 20:00	Francisca Gouveia
		N. Artística N II (10-20a) - 5ª - 20:00	Francisca Gouveia
		CLASSES POLO AQ. SUB12/SUB14 - Aulas de 60 min	Técnico
		POLO SUB12/SUB14 - 3ª - 18:15	Beatriz Albuquerque
		POLO SUB12/SUB14 - 6ª - 18:15	Beatriz Albuquerque
		CLASSES SALVAMENTO AQUATICO DESPORTIVO (>12) - Aulas de 45 min	Técnico
		SAD - 2ª - 19:15	João Calmeiro
		SAD - 5ª - 19:15	João Calmeiro
		SAD - SAB - 10:30	Cátia Mergulhão
CLASSES 3 ANOS - Aulas de 30 min	Técnico		
3 ANOS (CHAP) - 2ª - 17:30	Beatriz Albuquerque		
3 ANOS (CHAP) - 2ª - 18:00	Beatriz Albuquerque		
3 ANOS (CHAP) - 2ª - 18:30	Francisca Gouveia		
3 ANOS (CHAP) - 3ª - 18:00	Jovane Frederico		
3 ANOS (CHAP) - 3ª - 18:30	Jovane Frederico		
3 ANOS (CHAP) - 4ª - 17:30	Hélio Nunes		
3 ANOS (CHAP) - 4ª - 18:00	Hélio Nunes		
3 ANOS (CHAP) - 5ª - 17:30	Beatriz Albuquerque		
3 ANOS (CHAP) - 5ª - 18:00	Beatriz Albuquerque		
3 ANOS (CHAP) - 5ª - 18:30	Francisca Gouveia		
3 ANOS (CHAP) - 6ª - 18:00	Jovane Frederico		
3 ANOS (CHAP) - 6ª - 18:30	Jovane Frederico		
3 ANOS (CHAP) - Sábado - 09:00	Carolina Santos		
3 ANOS (CHAP) - Sábado - 09:30	Carolina Santos		
3 ANOS (CHAP) - Sábado - 10:00	Hélio Nunes		
3 ANOS (CHAP) - Sábado - 10:30	Hélio Nunes		
3 ANOS (CHAP) - Sábado - 11:00	Francisca Gouveia		
3 ANOS (CHAP) - Sábado - 16:00	Cátia Mergulhão		
CLASSES AMA I - Aulas de 30 min	Técnico		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 17:00	Alexandra Vicente		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 17:30 B	Alexandra Vicente		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 17:45 A	Carolina Santos		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 18:00	Francisca Gouveia		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 18:30	Beatriz Albuquerque		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 19:00 B	Francisca Gouveia		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 19:00 A	Carolina Santos		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 17:30	Alexandra Vicente		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 18:00	João Madeira		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 18:30	Ruben Linhares		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 19:00	Jovane Frederico		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 19:30	Jovane Frederico		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 17:00 A	Hélio Nunes		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 17:00 B	Cátia Mergulhão		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 17:30	Cátia Mergulhão		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 18:00	Carolina Santos		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 18:30	Carolina Santos		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 19:00	Francisca Gouveia		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 19:30	Francisca Gouveia		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 17:00	Alexandra Vicente		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 17:30 B	Alexandra Vicente		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 17:45 A	Carolina Santos		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 18:00	Francisca Gouveia		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 18:30	Beatriz Albuquerque		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 19:00 A	Francisca Gouveia		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 19:00 B	Carolina Santos		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 6ª - 17:30	Alexandra Vicente		

AMA I (4 - 6 ANOS) - 6ª - 18:00
AMA I (4 - 6 ANOS) - 6ª - 18:30
AMA I (4 - 6 ANOS) - 6ª - 19:00
AMA I (4 - 6 ANOS) - 6ª - 19:30
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 09:00
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 09:30
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 10:00
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 10:30
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 11:00
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 11:30
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 12:00
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 15:00
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 15:30 A
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 15:30 B
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 16:00 A
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 16:00 B

CLASSES AMA II - Aulas de 45 min
AMA II (7-11) - 2ª - 17:30 A
AMA II (7-11) - 2ª - 17:30 B
AMA II (7-11) - 2ª - 18:15 A
AMA II (7-11) - 2ª - 18:15 B
AMA II (7-11) - 3ª - 17:45 A
AMA II (7-11) - 3ª - 17:45 B
AMA II (7-11) - 3ª - 18:30 A
AMA II (7-11) - 3ª - 18:30 B
AMA II (7-11) - 3ª - 18:30 C
AMA II (7-11) - 3ª - 19:15 A
AMA II (7-11) - 3ª - 19:15 B
AMA II (7-11) - 4ª - 17:30 A
AMA II (7-11) - 4ª - 18:15 A
AMA II (7-11) - 4ª - 19:00 A
AMA II (7-11) - 4ª - 19:00 B
AMA II (7-11) - 4ª - 19:00 C
AMA II (7-11) - 5ª - 17:30 A
AMA II (7-11) - 5ª - 17:30 B
AMA II (7-11) - 5ª - 18:15 A
AMA II (7-11) - 5ª - 18:15 B
AMA II (7-11) - 6ª - 17:45 B
AMA II (7-11) - 6ª - 17:45 A
AMA II (7-11) - 6ª - 18:30 A
AMA II (7-11) - 6ª - 18:30 B
AMA II (7-11) - 6ª - 18:30 C
AMA II (7-11) - 6ª - 19:15 A
AMA II (7-11) - 6ª - 19:15 B
AMA II (7-11) - Sábado - 09:30 A
AMA II (7-11) - Sábado - 10:15 A
AMA II (7-11) - Sábado - 11:00 A
AMA II (7-11) - Sábado - 11:45 B
AMA II (7-11) - Sábado - 12:00 A
AMA II (7-11) - Sábado - 15:45 A

CLASSES AMA III - Aulas de 45 min
AMA III (12 - 15ANOS) - 3ª - 17:45
AMA III (12 - 15ANOS) - 6ª - 17:45
AMA III (12 - 15ANOS) - Sábado - 11:45

CLASSES 4-6 - Aulas de 45 min
4 A 6 ANOS - 2ª - 18:15
4 A 6 ANOS - 3ª - 19:15
4 A 6 ANOS - 5ª - 18:15
4 A 6 ANOS - 6ª - 19:15
4 A 6 ANOS - Sábado - 11:00

CLASSES 7-9 I - Aulas de 45 min
7 A 9 ANOS N I - 2ª - 17:30
7 A 9 ANOS N I - 2ª - 18:15
7 A 9 ANOS N I - 3ª - 17:45
7 A 9 ANOS N I - 3ª - 18:30
7 A 9 ANOS N I - 3ª - 19:15
7 A 9 ANOS N I - 4ª - 18:15
7 A 9 ANOS N I - 4ª - 19:15
7 A 9 ANOS N I - 5ª - 17:30
7 A 9 ANOS N I - 5ª - 18:15
7 A 9 ANOS N I - 6ª - 17:45
7 A 9 ANOS N I - 6ª - 18:30
7 A 9 ANOS N I - 6ª - 19:15
7 A 9 ANOS N I - Sábado - 09:30
7 A 9 ANOS N I - Sábado - 10:15
7 A 9 ANOS N I - Sábado - 15:00

João Madeira
Ruben Linhares
Jovane Frederico
Jovane Frederico
Hélio Nunes
Hélio Nunes
Carolina Santos
Carolina Santos
Hélio Nunes
Francisca Gouveia
Carolina Santos
Hugo Troca
Cátia Mergulhão
Hugo Troca
Hélio Nunes
Hugo Troca

Técnico
Patricia Fagulha
Jovane Frederico
Carolina Santos
Ruben Linhares
Ruben Linhares
Carolina Santos
Fábio Costa
João Madeira
Carolina Santos
Beatriz Albuquerque
Carolina Santos
Rui Torres
Rui Torres
Hélio Nunes
Carolina Santos
Rui Torres
Patricia Fagulha
Jovane Frederico
Carolina Santos
Ruben Linhares
Ruben Linhares
Carolina Santos
Fábio Costa
João Madeira
Carolina Santos
Beatriz Albuquerque
Carolina Santos
Hugo Troca
Hugo Troca
Hugo Troca
Beatriz Albuquerque
Francisca Gouveia
Rui Torres

Técnico
Fábio Costa
Fábio Costa
Ruben Linhares

Técnico
Jovane Frederico
João Madeira
Jovane Frederico
João Madeira
Beatriz Albuquerque

Técnico
João Calmeiro
João Calmeiro
Renato Rodrigues
Renato Rodrigues
Renato Rodrigues
Ruben Linhares
Ruben Linhares
João Calmeiro
João Calmeiro
Renato Rodrigues
Renato Rodrigues
Renato Rodrigues
Ruben Linhares
Ruben Linhares
Rui Torres

CLASSES COMPETIÇÃO - Aulas de 120 min	Técnico
Cadetes - 3ª/4ª/6ª, 19:00	Ruben Linhares
Inf. e Abs - 2ª, 19:15	Renato Rodrigues
Inf. e Abs - 3ª, 20:00	Renato Rodrigues
Inf. e Abs - 5ª, 19:15	Renato Rodrigues
Inf. e Abs - 6ª, 20:00	Renato Rodrigues

CLASSES MOTRICIDADE AQUÁTICA Aulas de 45 min	Técnico
MOTRICIDADE AQUÁTICA 2ª - 12:15	Rita Inácio
MOTRICIDADE AQUÁTICA 2ª - 14:15	Jovane Frederico
MOTRICIDADE AQUÁTICA 3ª - 16:45	Raquel Manta
MOTRICIDADE AQUÁTICA 3ª - 20:00	João Duarte
MOTRICIDADE AQUÁTICA 3ª - 20:45	João Duarte
MOTRICIDADE AQUÁTICA 4ª - 14:30	Patricia Fagulha
MOTRICIDADE AQUÁTICA 4ª - 15:15	Patricia Fagulha
MOTRICIDADE AQUÁTICA 4ª - 20:00	Jovane Frederico
MOTRICIDADE AQUÁTICA 5ª - 12:15	Rita Inácio
MOTRICIDADE AQUÁTICA 5ª - 14:15	Jovane Frederico
MOTRICIDADE AQUÁTICA 6ª - 16:45	Raquel Manta
MOTRICIDADE AQUÁTICA 6ª - 20:00	João Duarte
MOTRICIDADE AQUÁTICA 6ª - 20:45	João Duarte
MOTRICIDADE AQUÁTICA Sénior - 2ª - 15:00	Jovane Frederico
MOTRICIDADE AQUÁTICA Sénior - 2ª - 15:45	Patricia Fagulha
MOTRICIDADE AQUÁTICA Sénior - 3ª - 14:30	Rita Inácio
MOTRICIDADE AQUÁTICA Sénior - 3ª - 15:15	Raquel Manta
MOTRICIDADE AQUÁTICA Sénior - 3ª - 16:00	Raquel Manta
MOTRICIDADE AQUÁTICA Sénior - 5ª - 15:00	Jovane Frederico
MOTRICIDADE AQUÁTICA Sénior - 5ª - 15:45	Patricia Fagulha
MOTRICIDADE AQUÁTICA Sénior - 6ª - 14:30	Rita Inácio
MOTRICIDADE AQUÁTICA Sénior - 6ª - 15:15	Raquel Manta
MOTRICIDADE AQUÁTICA Sénior - 6ª - 16:00	Raquel Manta

CLASSES HIDRO SENIOR - Aulas de 45 min	Técnico
HIDRO SENIOR - 2ª - 09:45	Patricia Fagulha
HIDRO SENIOR - 2ª - 10:45	Rita Inácio
HIDRO SENIOR - 2ª - 11:30	Rita Inácio
HIDRO SENIOR - 3ª - 11:45	Rita Inácio
HIDRO SENIOR - 5ª - 09:45	Patricia Fagulha
HIDRO SENIOR - 5ª - 10:45	Rita Inácio
HIDRO SENIOR - 5ª - 11:30	Rita Inácio
HIDRO SENIOR - 6ª - 11:45	Rita Inácio

CLASSES HIDRO MIX - Aulas de 45 min	Técnico
HIDRO MIX - 2ª - 08:00	Rita Neves
HIDRO MIX - 2ª - 09:00	Patricia Fagulha
HIDRO MIX - 2ª - 19:15	João Madeira
HIDRO MIX - 5ª - 08:00	Rita Neves
HIDRO MIX - 5ª - 09:00	Patricia Fagulha
HIDRO MIX - 5ª - 19:15	João Madeira

CLASSES HIDRO POWER - Aulas de 45 min	Técnico
HIDRO POWER - 2ª - 20:00	Jovane Frederico
HIDRO POWER - 5ª - 20:00	Jovane Frederico

CLASSES DEEPWATER - Aulas de 45 min	Técnico
DEEPWATER N I - 2ª - 19:15	Jovane Frederico
DEEPWATER N I - 4ª - 19:15	Cátia Mergulhão
DEEPWATER N I - 5ª - 19:15	Jovane Frederico
DEEPWATER N I - SAB - 11:15	Cátia Mergulhão

CLASSES AQUA FLOAT - Aulas de 30 min	Técnico
Aqua Float - 4ª - 18:30	Cátia Mergulhão
Aqua Float - 4ª - 20:00	Cátia Mergulhão

CLASSES PILATES - Aulas de 45 min	Técnico
Pilates - 2ª - 10:30	Mónica Pinto
Pilates - 2ª - 11:15	Mónica Pinto
Pilates - 2ª - 12:30	Margarida Mendes
Pilates - 2ª - 13:15	Margarida Mendes
Pilates - 2ª - 17:00	Mónica Pinto
Pilates - 2ª - 17:45	Mónica Pinto
Pilates - 2ª - 18:30	João Duarte
Pilates - 2ª - 19:15	João Duarte
Pilates - 3ª - 18:15	João Duarte
Pilates - 3ª - 19:00	João Duarte
Pilates - 4ª - 18:15	Inês Ramos
Pilates - 4ª - 19:00	Inês Ramos
Pilates - 5ª - 10:30	Mónica Pinto
Pilates - 5ª - 11:15	Mónica Pinto
Pilates - 5ª - 12:30	Margarida Mendes
Pilates - 5ª - 13:15	Margarida Mendes
Pilates - 5ª - 17:00	Mónica Pinto

Pilates - 5ª - 17:45	Mónica Pinto
Pilates - 5ª - 18:30	João Duarte
Pilates - 5ª - 19:15	João Duarte
Pilates - 6ª - 18:15	João Duarte
Pilates - 6ª - 19:00	João Duarte
Pilates - SAB - 10:15	Inês Ramos
Pilates - SAB - 11:00	Inês Ramos
Pilates - SAB - 11:45	Inês Ramos
CLASSES AQUACROSS - Aulas de 45 min	
AQUACROSS - 2ª - 20:45	Jovane Frederico
AQUACROSS - 4ª - 20:45	Jovane Frederico
AQUACROSS - 5ª - 20:45	Jovane Frederico