

CLASSES BEBÉS - Aulas de 30 min	Técnico	CLASSES 10-15 III - Aulas de 45 min	Técnico
6 A 18 MESES - Sábado - 09:45	Jovane Frederico	10-15 ANOS N III - 4ª - 18:30	Rui Félix
19 A 36 MESES - 4ª - 18:00	Beatriz Albuquerque		
19 A 36 MESES - 4ª - 18:30	Beatriz Albuquerque	CLASSES MAIORES DE 15 I - Aulas de 45 min	Técnico
19 A 36 MESES - Sábado - 09:15	Jovane Frederico	MAIORES DE 15 N I - 3ª - 20:00	Rui Félix
19 A 36 MESES - Sábado -10:15	Rita Inácio	MAIORES DE 15 N I - 4ª - 20:00	Hugo Troca
19 A 36 MESES - Sábado - 10:45	Rita Inácio	MAIORES DE 15 N I - 6ª - 20:00	Rui Félix
CLASSES 3 ANOS - Aulas de 30 min	Técnico	CLASSES MAIORES DE 15 II - Aulas de 45 min	Técnico
3 ANOS - 4ª - 17:30	Beatriz Albuquerque	MAIORES DE 15 N II - 3ª - 20:00	Rui Torres
3 ANOS - 4ª - 19:00	Beatriz Albuquerque	MAIORES DE 15 N II - 6ª - 20:00	Rui Torres
3 ANOS - Sábado - 09:45	Rita Inácio	MAIORES DE 15 N II - SAB - 09:15	João Madeira
3 ANOS - Sábado - 10:45	Jovane Frederico		
3 ANOS - Sábado - 11:15	Jovane Frederico	CLASSES APERFEIÇOAMENTO - Aulas de 45 min	Técnico
CLASSES AMA I - Aulas de 30 min	Técnico	APERFEIÇOAMENTO - 2ª - 20:00	Hugo Troca
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 17:15	Hélio Nunes	APERFEIÇOAMENTO - 3ª - 20:00	Hélio Nunes
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 18:00	Rui Félix	APERFEIÇOAMENTO - 4ª - 20:00	Rui Félix
AMA I (4 - 6 ANOS) - 2ª - 18:30	Hélio Nunes	APERFEIÇOAMENTO - 5ª - 20:00	Hugo Troca
AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 17:00	Cátia Mergulhão	APERFEIÇOAMENTO - 6ª - 20:00	Hélio Nunes
AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 17:30	Cátia Mergulhão	CLASSES MANUTENÇÃO - Aulas de 45 min	Técnico
AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 18:00	Cátia Mergulhão	MANUTENÇÃO - 2ª - 20:00	Cátia Mergulhão
AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 18:30	Rui Félix	MANUTENÇÃO - 3ª - 20:00	Hélio Nunes
AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 19:00	Rui Félix	MANUTENÇÃO - 4ª - 20:00	Rui Félix
AMA I (4 - 6 ANOS) - 3ª - 19:30	Rui Félix	MANUTENÇÃO - 5ª - 20:00	Cátia Mergulhão
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 17:30	Hugo Troca	MANUTENÇÃO - 6ª - 20:00	Hélio Nunes
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 18:45	Hugo Troca		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 4ª - 19:30	Beatriz Albuquerque	CLASSES DA ESCOLA DESPORTIVA MULTIDISCIPLINAR - Aulas de 45 min	Técnico
AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 17:15	Hélio Nunes	EDM - 2ª - 18:15	Cátia Mergulhão
AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 18:00	Rui Félix	EDM - 5ª - 18:15	Cátia Mergulhão
AMA I (4 - 6 ANOS) - 5ª - 18:30	Hélio Nunes		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 6ª - 17:00	Cátia Mergulhão	CLASSES NATACÃO ARTÍSTICA NI - Aulas de 60 min	Técnico
AMA I (4 - 6 ANOS) - 6ª - 17:30	Cátia Mergulhão	N. Artística N I (10-20a) - 3ª - 19:00	Francisca Gouveia
AMA I (4 - 6 ANOS) - 6ª - 18:00	Cátia Mergulhão	N. Artística N I (10-20a) - 6ª - 19:00	Francisca Gouveia
AMA I (4 - 6 ANOS) - 6ª - 18:30	Rui Félix		
AMA I (4 - 6 ANOS) - 6ª - 19:00	Rui Félix	CLASSES POLO AQ. SUB12/SUB14 - Aulas de 60 min	Técnico
AMA I (4 - 6 ANOS) - 6ª - 19:30	Rui Félix	POLO SUB12/SUB14 - 2ª - 18:15	Fábio Costa
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 09:15	Rita Inácio	POLO SUB12/SUB14 - 5ª - 18:15	Fábio Costa
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 10:15	Jovane Frederico		
AMA I (4 - 6 ANOS) - Sábado - 11:15	Rita Inácio	CLASSES SALVAMENTO AQUÁTICO (>12) - Aulas de 45 min	Técnico
		SAD - 3ª - 19:15	Cátia Mergulhão
		SAD - 6ª - 19:15	Cátia Mergulhão
CLASSES AMA II - Aulas de 45 min	Técnico	CLASSES COMPETIÇÃO - Aulas de 120 min	Técnico
AMA II (7-11) - 2ª - 17:15	Fábio Costa	TA Absolutos - 4ª - 16:30	Renato Rodrigues
AMA II (7-11) - 2ª - 17:45	Hélio Nunes	TA Absolutos - 4ª - 19:00	Renato Rodrigues
AMA II (7-11) - 2ª - 18:30	Rui Félix	TA Absolutos - Sábado - 09:00	Renato Rodrigues
AMA II (7-11) - 2ª - 19:00	Hélio Nunes		
AMA II (7-11) - 3ª - 17:00	Patricia Fagulha	CLASSES MOTRICIDADE AQUÁTICA - Aulas de 45 min	Técnico
AMA II (7-11) - 3ª - 17:45	Patricia Fagulha	MOTRICIDADE AQUÁTICA - 2ª - 20:00	Inês Ramos
AMA II (7-11) - 3ª - 19:15	Hélio Nunes	MOTRICIDADE AQUÁTICA - 5ª - 20:00	Inês Ramos
AMA II (7-11) - 4ª - 18:00	Hugo Troca	MOTRICIDADE AQUÁTICA SÉNIOR - 3ª- 09:45	Raquel Manta
AMA II (7-11) - 4ª - 19:15	Hugo Troca	MOTRICIDADE AQUÁTICA SÉNIOR - 3ª- 10:30	Raquel Manta
AMA II (7-11) - 5ª - 17:15	Fábio Costa	MOTRICIDADE AQUÁTICA SÉNIOR - 6ª- 09:45	Raquel Manta
AMA II (7-11) - 5ª - 17:45	Hélio Nunes	MOTRICIDADE AQUÁTICA SÉNIOR - 6ª- 10:30	Raquel Manta
AMA II (7-11) - 5ª - 18:30	Rui Félix		
AMA II (7-11) - 5ª - 19:00	Hélio Nunes	CLASSES HIDRO SENIIOR - Aulas de 45 min	Técnico
AMA II (7-11) - 6ª - 17:00	Patricia Fagulha	HIDRO SENIOR - 2ª - 09:00	Alexandra Vicente
AMA II (7-11) - 6ª - 17:45	Patricia Fagulha	HIDRO SENIOR - 2ª - 17:30	Cátia Mergulhão
AMA II (7-11) - 6ª - 19:15	Hélio Nunes	HIDRO SENIOR - 5ª - 09:00	Alexandra Vicente
AMA II (7-11) - Sábado - 11:45 A	Rita Inácio	HIDRO SENIOR - 5ª - 17:30	Cátia Mergulhão
AMA II (7-11) - Sábado - 11:45 B	Jovane Frederico		
		CLASSES HIDRO MIX - Aulas de 45 min	Técnico
CLASSES AMA III - Aulas de 45 min	Técnico	HIDRO MIX - 2ª - 19:15	Fábio Costa
AMA III (10-15) - 2ª -17:30	Hugo Troca	HIDRO MIX - 2ª - 20:00	Fábio Costa
AMA III (10-15) - 3ª -18:30	Rui Torres	HIDRO MIX - 3ª - 17:30	Francisca Gouveia
AMA III (10-15) - 4ª -18:30	João Madeira	HIDRO MIX - 3ª - 18:15	Francisca Gouveia
AMA III (10-15) - 4ª -19:15	Rui Félix	HIDRO MIX - 3ª - 20:10	Cátia Mergulhão
AMA III (10-15) - 5ª -17:30	Hugo Troca	HIDRO MIX - 4ª - 17:45	João Madeira
AMA III (10-15) - 6ª -18:30	Rui Torres	HIDRO MIX - 5ª - 19:15	Fábio Costa
		HIDRO MIX - 5ª - 20:00	Fábio Costa
CLASSES 4-6 - Aulas de 45 min	Técnico	HIDRO MIX - 6ª - 17:30	Francisca Gouveia
4 A 6 ANOS - 2ª - 19:15	Rui Félix	HIDRO MIX - 6ª - 18:15	Francisca Gouveia
4 A 6 ANOS - 3ª - 18:30	Hélio Nunes	HIDRO MIX - 6ª - 20:10	Cátia Mergulhão
4 A 6 ANOS - 5ª - 19:15	Rui Félix	HIDRO MIX - Sábado - 10:00	João Madeira
4 A 6 ANOS - 6ª -18:30	Hélio Nunes	HIDRO MIX - Sábado - 11:45	João Madeira
		CLASSES PILATES - Aulas de 45 min	Técnico
CLASSES 7-9 I - Aulas de 45 min	Técnico	Pilates - 2ª - 17:30	Inês Ramos
7 A 9 ANOS N I - 2ª - 17:30	Hugo Troca	Pilates - 2ª - 18:15	Inês Ramos
7 A 9 ANOS N I - 2ª - 18:30	Hugo Troca	Pilates - 2ª - 19:00	Inês Ramos
7 A 9 ANOS N I - 3ª - 19:15	Rui Torres	Pilates - 3ª - 08:00	Jovane Frederico
7 A 9 ANOS N I - 4ª - 19:15	João Madeira	Pilates - 3ª - 08:45	Jovane Frederico
7 A 9 ANOS N I - 5ª - 17:30	Hugo Troca	Pilates - 3ª - 11:45	Mónica Pinto
7 A 9 ANOS N I - 5ª - 18:30	Hugo Troca	Pilates - 3ª - 12:30	Mónica Pinto
7 A 9 ANOS N I - 6ª - 19:15	Rui Torres	Pilates - 3ª - 13:15	Mónica Pinto
		Pilates - 3ª - 17:45	Mónica Pinto
CLASSES AQUACROSS - Aulas de 45 min	Técnico	Pilates - 3ª - 18:30	Mónica Pinto
AQUACROSS - 4ª - 20:00	João Madeira	Pilates - 3ª - 19:15	Mónica Pinto
AQUACROSS - Sábado - 11:00	João Madeira	Pilates - 4ª - 16:45	Margarida Mendes
		Pilates - 4ª - 17:30	Mónica Pinto
CLASSES 10-15 I - Aulas de 45 min	Técnico		
10-15 ANOS N I - 2ª - 17:30	Hugo Troca		
10-15 ANOS N I - 2ª - 18:30	Hugo Troca		

10-15 ANOS N I - 2ª - 19:15	Cátia Mergulhão	Pilates - 4ª - 18:15	Mónica Pinto
10-15 ANOS N I - 3ª - 19:15	Rui Torres	Pilates - 4ª - 19:00	Rita Neves
10-15 ANOS N I - 4ª - 19:15	Rui Félix	Pilates - 4ª - 19:45	Rita Neves
10-15 ANOS N I - 5ª - 17:30	Hugo Troca	Pilates - 5ª - 17:30	Inês Ramos
10-15 ANOS N I - 5ª - 18:30	Hugo Troca	Pilates - 5ª - 18:15	Inês Ramos
10-15 ANOS N I - 5ª - 19:15	Cátia Mergulhão	Pilates - 5ª - 19:00	Inês Ramos
10-15 ANOS N I - 6ª - 19:15	Rui Torres	Pilates - 6ª - 08:00	Jovane Frederico
		Pilates - 6ª - 08:45	Jovane Frederico
CLASSES 10-15 II - Aulas de 45 min	Técnico	Pilates - 6ª - 11:45	Mónica Pinto
10-15 ANOS N II - 2ª - 19:15	Hugo Troca	Pilates - 6ª - 12:30	Mónica Pinto
10-15 ANOS N II - 3ª - 18:30	Cátia Mergulhão	Pilates - 6ª - 13:15	Mónica Pinto
10-15 ANOS N II - 4ª - 18:30	Rui Félix	Pilates - 6ª - 17:45	Mónica Pinto
10-15 ANOS N II - 5ª - 19:15	Hugo Troca	Pilates - 6ª - 18:30	Mónica Pinto
10-15 ANOS N II - 6ª - 18:30	Cátia Mergulhão	Pilates - 6ª - 19:15	Mónica Pinto
		Pilates - SAB - 10:15	Mónica Pinto
		Pilates - SAB - 11:00	Mónica Pinto
		Pilates - SAB - 11:45	Mónica Pinto