

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
09.30h 10.10h	Encerrada	Hidro Especial 1	Hidro Especial 2	Hidro Especial 3	Hidro Especial 4	PÚBLICO
		Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	
		PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	
10.20h 11.00h	Encerrada	Hidro Especial 5	Nat. Especial 1	Hidro Especial 6	Nat. Especial 2	FI 11
		Hidroginástica 1	PETI	Hidroginástica 2	APPACDM	NS8
		Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	TI 4
		PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO
11.10h 11.50h	Encerrada	Hidro Especial 7	Hidroginástica 4	Hidro Especial 8	Hidroginástica 6	NJ7
		Hidroginástica 3	PETI	Hidroginástica 5	APPACDM	FA 11
		Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	Hidroginástica 17
		PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO
12.00h 12.40h	Encerrada	NS 1	NS 2	NS 3	NS 4	GI 9
		Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	APPACDM	GA 8
					Esc. Sec. Ctx	TI5
		PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO
12.50h 13.30h	Encerrada					Nat. Especial 4
		Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	
		PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO
13.30h 17.30h	V.mais. V. Melhor	V.mais. V. Melhor	V.mais. V. Melhor	V.mais. V. Melhor	V.mais. V. Melhor	PÚBLICO
	Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	Esc. Sec. Ctx	
	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	
17.40h 18.20h	FI 1	FA 1	FI 2	FA 2	FI 3	PÚBLICO
	GI 1	GA 1	GI 2	GA 2	GI 3	
	FA 3	FI 4	FA 4	FI 5	FA 5	
	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	
18.30h 19.10h	FA 6	FI 6	FA 7	FI 7	FA 8	PÚBLICO
	GA 3	GI 4	GA 4	GI 5	GA 5	
	TI 1	NJ 1	TI 2	NJ 2	TI 3	
	Hidroginástica 7	Hidroginástica 8	Hidroginástica 9	Hidroginástica 10	Hidroginástica 11	
19.20h 20.00h	FI 8	FA 9	FI 9	FA 10	FI 10	PÚBLICO
	GI 6	GA 6	GI 7	GA 7	GI 8	
	NJ 3	NS 5	Nat. Especial 3	NS 6	NJ 4	
	CNC	Ginásio Sem Kalorias	CNC	Ginásio Sem Kalorias	CNC	
20.10h 20.50h	NS 7	NJ 5	NS 8	NJ 6	NS 9	PÚBLICO
	Hidroginástica 12	Hidroginástica 13	Hidroginástica 14	Hidroginástica 15	Hidroginástica 16	
	CNC	CNC	CNC	CNC	CNC	
20.50h 21.30h		NS 10			NS 11	PÚBLICO
	CNC	CNC	CNC	CNC	CNC	
	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	PÚBLICO	

CUBA PEQUENA

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
09.30h						
10.00h		Colégio Joaquina				DA 16
10.35h		Colégio Joaquina				DI 11
10.40h		Colégio Joaquina				DA 17
11.15h		Colégio Joaquina				DI 12
11.20h		Colégio Joaquina				DA 18
11.55h						
12.00h						
12.35h						
12.40h						
13.15h						
13.20h						
16.55h						
17.00h		DA 1		DA 2		
17.35h						
17.40h	DA 3	DI 1	DA 4	DI 2	DA 5	
18.15h	DI 3	DA 6	DI 4	DA 7	DI 5	
18.20h	DI 3	DA 6	DI 4	DA 7	DI 5	
18.55h	DA 8	DI 6	DA 9	DI 7	DA 10	
19.00h	DA 8	DI 6	DA 9	DI 7	DA 10	
19.35h	DA 8	DI 6	DA 9	DI 7	DA 10	
19.40h	DI 8	DA 11	DI 9	DA 12	DI 10	
20.15h	DI 8	DA 11	DI 9	DA 12	DI 10	
20.20h	DA 13		DA 14		DA 15	
20.55h						

Número Máximo de alunos permitido por pista

Cuba Grande - 13 alunos
 Cuba Pequena- 10 DI e 12 DA
 Hidroginástica - 20 alunos / Hidroginástica 12;13;14;15;16;- 26 alunos

CORPO DOCENTE

Professor A

Professor D

Professor B

Nuno Cabelo

Professor C

Mário Santos

Sigla	Descrição das classes	Escalão Etário
FI	Focas iniciação	6 - 8 anos
FA	Focas Aperfeiçoamento	6 - 8 anos
GI	Golfinhos Iniciação	9 - 11anos
GA	Golfinhos Aperfeiçoamento	9 - 11 anos
TI	Tubarões Iniciação	12 - 14 anos
NJ	Natação Jovem	12 - 35 anos
NS	Natação Sénior	>35 anos
NE	Natação Especial	
HE	Hidroespecial	
H	Hidroginástica	> 18 anos
DI	Delfins Iniciação	3 - 4 anos
DA	Delfins Aperfeiçoamento	5 - 6 anos