

CDL - Horário da Aulas Piscina 25m (2019-2020)

Hora	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
09h15 - 10h00		HIDROGINÁSTICA 1	HIDROGINÁSTICA 6	HIDROGINÁSTICA 9	HIDROGINÁSTICA 14	HIDROGINÁSTICA 18 (8:45 - 9:30)
10h05 - 10h50		NATATAÇÃO ADULTOS - MAN 3		NATAÇÃO ADULTOS - MAN 3	HIDROGINÁSTICA 15	
		HIDROGINÁSTICA 3		HIDROGINÁSTICA 11		
10h55 - 11h40						
11h45 - 12h30						FOCAS / GOLFINHOS / TUBARÕES
14h50 - 15h35						
15h40 - 16h25		HIDROGINÁSTICA 4	HIDROGINÁSTICA 7	HIDROGINÁSTICA 12	HIDROGINÁSTICA 16	
16h30 - 17h15						
17h20 - 18h05	GOLFINHOS D ESPERANÇAS	ESPERANÇAS FOCAS A	FOCAS C	ESPERANÇAS FOCAS A	FOCAS C	
18h10 - 18h55	TUBARÕES D	FOCAS B GOLFINHOS A TUBARÕES A	FOCAS D GOLFINHOS B TUBARÕES B	FOCAS B GOLFINHOS A TUBARÕES A	FOCAS D GOLFINHOS B TUBARÕES B	
19h00 - 19h45		NATAÇÃO ADULTOS	TUBARÕES C GOLFINHOS C	NATAÇÃO ADULTOS	TUBARÕES C GOLFINHOS C	
19h50 - 20h35		NATAÇÃO ADULTOS	CROSSTRaining AQUÁTICO 2 (19h50 - 20h10) HIDROGINÁSTICA 8 (20:10)	NATAÇÃO ADULTOS	CROSSTRaining AQUÁTICO 3 (19h50 - 20h10) HIDROGINÁSTICA 17 (20:10)	