

NATAÇÃO LIVRE

ÉPOCA 2022-2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08H00 08H40	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre		
08H40 09H20	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	
09H20 10H00	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre		Natação Livre
10H00 10H40	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre		Natação Livre
11H00 11H40	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre		Natação Livre
11H40 12H20	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre		Natação Livre
12H20 13H00	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	
13H00 13H40	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre		
13H40 14H20	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre		
14H20 15H00	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre		
15H00 15H40	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre		
15H40 16H20	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	
16H20 17H00	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	
17H20 18H00						Natação Livre 17H00	
18H00 18H40							
18H40 19H20							
19H20 20H00							
20H00 20H40	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre		

NOTA: Piscina da Boavista com utilização livre (25 metros)
2ª a 6ª feira e das 09H30 às 19H20 e Sábado das 09H30 às 12H30.

NATAÇÃO ADULTOS

ÉPOCA 2022-2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08H00 08H40	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3	1 / 2 / 3		
08H40 09H20	AMA / 1	1 / 2 / 3	AMA / 1	1 / 2 / 3	AMA / 1		
09H20 10H00			AMA 1 / 2 / 3				
10H00 10H40	1 / 2 / 3	AMA / 1	1 / 2 / 3	AMA / 1	1 / 2 / 3		
11H00 11H40						1 / 2	
11H40 12H20		AMA 1 / 2 / 3		AMA 1 / 2 / 3			
12H20 13H00	AMA 1 / 2 / 3	AMA 1 / 2 / 3	AMA 1 / 2 / 3	AMA 1 / 2 / 3	AMA 1 / 2 / 3	AMA 1 / 2 / 3	
13H00 13H40							
13H40 14H20							
14H20 15H00							
15H00 15H40							
15H40 16H20				AMA 1 / 2 / 3			
16H20 17H00							
17H20 18H00	AMA	1 / 2	AMA	1 / 2	AMA		
18H00 18H40	1 / 2 / 3				1 / 2 / 3		
18H40 19H20	2 / 3	2	2 / 3	2	2 / 3		
19H20 20H00	AMA 1 / 2 / 3	2 / 3	AMA 1 / 2 / 3	2 / 3	AMA 1 / 2 / 3		
20H00 20H40	Cross Swim Fit	AMA 1 / 2 / 3 Águas abertas	Cross Swim Fit / AMA / 1	AMA 1 / 2 / 3 Águas abertas	1 / 2 / 3		

AMA - Adaptação ao meio aquático

**BARRIO
DE
BENFICA**
LISBOA.ORIGINAL.

JUNTA
DE
FREGUESIA

CLASSES HIDRO

ÉPOCA 2022-2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08H00 08H40	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro		
08H40 09H20	HidroSénior HidroTerapia	Hidro HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia	Hidro HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia		
09H20 10H00	Hidro HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia	Hidro HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia	Hidro HidroTerapia		
10H00 10H40	Hidro HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia	Hidro HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia	Hidro	
11H00 11H40	Hidro HidroTerapia	Hidro HidroTerapia	Hidro HidroTerapia	Hidro HidroTerapia	Hidro HidroTerapia	Hidro	
11H40 12H20	Benfica Ativa	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	
12H20 13H00	Hidro	Hidro	Aquapilates	Hidro	Aquapilates		
13H00 13H40				Aquazumba			
13H40 14H20							
14H20 15H00							
15H00 15H40	HidroSénior	Hidro HidroTerapia	HidroSénior HidroTerapia	Hidro HidroTerapia	Benfica Ativa		
15H40 16H20	HidroSénior	Hidro HidroTerapia	HidroSénior	Hidro HidroTerapia	HidroSénior		
16H20 17H00	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro		
17H20 18H00	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro		
18H00 18H40	Hidro	Hidrocircuito	Hidro	Hidrocircuito	Hidro		
18H40 19H20	Hidropower	Deeppower	Hidropower	Deeppower	Hidropower		
19H20 20H00	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro		
20H00 20H40	Hidro	Deep	Hidro	Deep	Hidro		

NATAÇÃO CRIANÇAS/JOVENS

ÉPOCA 2022-2023

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08H40 09H20						Tartarugas Golfinhos Tubarões Adaptada	Cavalos Marinhos Pinguins
09H20 10H00						Tartarugas Focas Golfinhos Tubarões NJ 1 / 2	Estrelas do Mar Pinguins
10H00 10H40						Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ AMA	Cavalos Marinhos Pinguins
11H00 11H40						Tartarugas Golfinhos Tubarões	Estrelas do Mar Cavalos Marinhos
11H40 12H20						Tartarugas Focas NJ 1 / 2 / 3	Cavalos Marinhos Pinguins
12H20 13H00							Tartarugas
<hr/>							
15H40 16H20						Focas NJ 1 / 2 Pais e Filhos	
16H20 17H00	Tartarugas Golfinhos Tubarões			Tartarugas Golfinhos Tubarões		Cavalos Marinhos Pinguins Tartarugas Pais e Filhos	
17H20 18H00	Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ 1 / 2	Tartarugas Focas Golfinhos NJ 2 / 3	Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ 1 / 2	Tartarugas Focas Golfinhos NJ 2 / 3	Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ 1 / 2	NJ AMA / 1 / 2 / 3 Golfinhos Tubarões Pais e Filhos	17H00 17H40
18H00 18H40	Cavalos Marinhos Tartarugas Golfinhos NJ AMA / 1	Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ AMA / 1	Cavalos Marinhos Tartarugas Golfinhos NJ AMA / 1 Pré-Competição	Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ AMA / 1	Cavalos Marinhos Tartarugas Focas Golfinhos NJ 1		
18H40 19H20	Pinguins Tartarugas Focas Golfinhos Tubarões NJ 1	Tartarugas Focas NJ 1 / 2 / 3	Pinguins Tartarugas Focas Golfinhos Tubarões NJ 1	Tartarugas Focas NJ 1 / 2 / 3	Pinguins Tartarugas Focas Golfinhos Tubarões NJ 1		
19H20 20H00	Focas Tubarões	Tartarugas Focas Golfinhos Tubarões NJ 2	Focas Tubarões	Tartarugas Focas Golfinhos Tubarões NJ 2	Focas Tubarões		

NATAÇÃO BEBÉS (Estrelas do Mar / Cavalos Marinhos / Pinguins) - 30 minutos

**BARRIO
DE
BENFICA**
LISBOA.ORIGINAL.

**JUNTA
DE
FREGUESIA**