



NATAÇÃO ADULTOS

ÉPOCA 2024-2025

	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							
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	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	AMA 1 / 2 / 3		AMA 1 / 2 / 3				
13H40 14H20			AMA 1 / 2 / 3		AMA 1 / 2 / 3		
14H20 15H00							
15H00 15H40							
15H40 16H20				AMA 1 / 2 / 3			
16H20 17H00	AMA 1 / 2 / 3						
17H20 18H00	AMA	1 / 2	AMA	1 / 2	AMA		
18H00 18H40		Cross Swim Fit		Cross Swim Fit			
18H40 19H20	2 / 3	1/2	2 / 3	1/2	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	Cross Swim Fit AMA 1 / 2 / 3	AMA 1 / 2 / 3	AMA 1 / 2 / 3		



AMA - Adaptação ao meio aquático

