



NATAÇÃO ADULTOS

ÉPOCA 2025-2026

| | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO | DOMINGO |
|----------------|-------------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------|------------------|------------------|---------|
| 08H00 08H40 | 1 / 2 / 3 | 1 / 2 / 3 | AMA 1 / 2 / 3 | 1 / 2 / 3 | AMA 1 / 2 / 3 | | |
| 08H40 09H20 | AMA | 1 / 2 / 3 | AMA | 1 / 2 / 3 | AMA | | |
| 09H20 10H00 | | | AMA | | AMA | | |
| 10H00 10H40 | 1 / 2 / 3 | AMA / 1 | 1 / 2 / 3 | AMA / 1 | 1 / 2 / 3 | | |
| 11H00 11H40 | 1 / 2 / 3 | | 1 / 2 / 3 | | 1 / 2 / 3 | 1 / 2 / 3 | |
| 11H40 12H20 | 1 / 2 / 3 | AMA 1 / 2 / 3 | AMA 1 / 2 / 3 | AMA 1 / 2 / 3 | 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 1 | | |
| 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 2 / 3 | AMA 1 / 2 / 3 | Cross Swim Fit AMA 1 / 2 / 3 | AMA 1 / 2 / 3 | AMA 1 / 2 / 3 | | |



AMA - Adaptação ao meio aquático

BARRIO DE BENFICA
LISBOA.ORIGINAL.

JUNTA DE FREGUESIA