



# NATAÇÃO CRIANÇAS/JOVENS

## ÉPOCA 2025-2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08H40 09H20						Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ AMA /1	Cavalos Marinhos Pinguins Estrelas do Mar 09H15 09H45
09H20 10H00						Tartarugas Focas Golfinhos Tubarões NJ 1 / 2 / 3	Cavalos Marinhos Pinguins Estrelas do Mar 09H45 10H15
10H00 10H40						Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ AMA	Cavalos Marinhos Pinguins Estrelas do Mar 10H15 10H45
11H00 11H40						Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ AMA	Cavalos Marinhos Pinguins Estrelas do Mar 10H45 11H15
11H40 12H20						Tartarugas Focas Golfinhos Tubarões NJ 1 / 2 / 3	Cavalos Marinhos Pinguins 11H15 11H45
12H20 13H00							Tartarugas 11H45 12H25
<hr/>							
15H40 16H20						Focas NJ 1 / 2 Pais e Filhos	
16H20 17H00		Tartarugas		Tartarugas		Cavalos Marinhos Pinguins Tartarugas Pais e Filhos	
17H20 18H00	Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ 1 Focas	Tartarugas Focas Golfinhos NJ AMA	Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ 1	Tartarugas Focas Golfinhos NJ 2 / 3	Tartarugas Golfinhos Tubarões Focas Estrelas do Mar	Golfinhos Tubarões Pais e Filhos NJ AMA / 1 / 2 / 3	17H00 17H40
18H00 18H40	Cavalos Marinhos Tartarugas Golfinhos NJ AMA / 2 / 3 Pré-Competição	Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ AMA / 1 / 2	Cavalos Marinhos Tartarugas Golfinhos NJ AMA / 2 / 3 Pré-Competição	Tartarugas Golfinhos Tubarões NJ AMA / 1 / 2	Cavalos Marinhos Tartarugas Focas, Golfinhos Tubarões, NJ 2/3 Pré-Competição		
18H40 19H20	Pinguins Tartarugas Focas Golfinhos Tubarões NJ 1	Pinguins Tartarugas Focas NJ 1 / 2 / 3	Pinguins Tartarugas Focas Golfinhos Tubarões NJ 1	Pinguins Tartarugas Focas NJ 1 / 2 / 3	Pinguins Tartarugas Focas Golfinhos Tubarões NJ 1		
19H20 20H00	Focas Tubarões	Tartarugas Focas Golfinhos Tubarões NJ 2 / 3	Focas Tubarões	Tartarugas Focas Golfinhos Tubarões NJ 2 / 3	Focas Tubarões		



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

**Bairro de Benfica**  
LISBOA.ORIGINAL.

**JUNTA DE FREGUESIA**