MAPA DE AULAS 2025 - 2026

Segunda-Feira

HORÁRIO	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA 1	2	3	4	5	6	7	8
07:00 - 08:00										
08:00 - 09:00										
09:00 - 09:40		HG 14								
09:45 - 10:30	Inst	HG 15								
10:30 - 11:10	Inst 10:30									
11:15 - 11:55										
12:00 - 13:00										
13:00 - 15:00										
15:00 - 15:40										
15:45 - 16:25										
16:30 - 17:10	Inst 16:15	HG 16							Inst 16:15	
17:15 - 17:55	CFI 27	CR 15 CRA 15								
18:00 - 18:40	CFIA 26 CFI 01	CR 1 CRA 1	CFA 1 CFA 16			AIM 1				
18:45 - 19:25	CFIA 02 CFI 30	CR 2 CRA 2	CFA 2 CI 1			PCOMP 1				
19:30 - 20:10	CFIA 03 CFI 31	CR 18 CRA 18	CFA 3 CI 2		CA 1	AIM 2				
20:15 - 20:55		HG 17	AIM 3 A			AIM 3 B				
21:00 - 22:00										

Terça-Feira

HORÁRIO	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA 1	2	3	4	5	6	7	8
07:00 - 08:00		HG 19 07:30								
08:00 - 09:00		HG 18 08:15								
09:00 - 09:40		HG 1	AIM 4 A					AIM 4 B		
09:45 - 10:30		HG 2	AIM 5 A					AIM 5 B		
10:30 - 11:10	Inst 10:30	HG 3								
11:15 - 11:55		HT 1								
12:00 - 13:00		HG 4 12:00 HG 20 12:45								
13:00 - 15:00										
15:00 - 15:40	Inst									
15:45 - 16:25	Inst	HT 2						AIM 6		
16:30 - 17:10	Inst 16:15	HG 5							Inst 16:15	
17:15 - 17:55	CFI 28	HG 22								
18:00 - 18:40	CFIA 04 CFI 32	HG 6	CFA 4 CI 3					AIM 7		
18:45 - 19:25	CFIA 5 CFI 6	CR 3 CRA 3	CFA 5 CI 4			CA 2		AIM 8		
19:30 - 20:10	CFI 7	HG 7	AIM 9 A			PCOMP 2		AIM 9 B		
20:15 - 20:55		HBIKE	AIM 10 A			PCOMP 2		AIM 10 B		
21:00 - 22:00										

Quarta-Feira

HORÁRIO	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA 1	2	3	4	5	6	7	8
07:00 - 08:00										
08:00 - 09:00										
09:00 - 09:40	Inst	HG 8								
09:45 - 10:30		HT 3								
10:30 - 11:10	Inst 10:30	HG 9								
11:15 - 11:55		HS								
12:00 - 13:00		HG 10 12:00								
13:00 - 15:00										
15:00 - 15:40	Inst									
15:45 - 16:25	Inst	HG 11								
16:30 - 17:10	Inst 16:15	HG 12							Inst 16:15	
17:15 - 17:55	CFI 27	CR 16 CRA 16								
18:00 - 18:40	CFIA 26 CFI 01	CR 4 CRA 4	CFA 1 CFA 16			AIM 1				
18:45 - 19:25	CFIA 02 CFI 30	CR 5 CRA 5	CFA 2 CI 1		PCOMP 1	AIM 11				
19:30 - 20:10	CFIA 03 CFI 31	HT 4	CFA 3 CI 2		CA 1	AIM 2				
20:15 - 20:55		HG 13	AIM 3 A			AIM 3 B				
21:00 - 22:00										

Quinta-Feira

HORÁRIO	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA 1	2	3	4	5	6	7	8
07:00 - 08:00		HG 19 07:30								
08:00 - 09:00		HG 18 08:15								
09:00 - 09:40		HG 1	AIM 4 A					AIM 4 B		
09:45 - 10:30	Inst	HG 2	AIM 5 A					AIM 5 B		
10:30 - 11:10		HG 3								
11:15 - 11:55		HT 1								
12:00 - 13:00		HG 4 12:00 HG 20 12:45								
13:00 - 15:00										
15:00 - 15:40										
15:45 - 16:25		HT 2						AIM 6		
16:30 - 17:10	Inst 16:15	HG 5							Inst 16:15	
17:15 - 17:55	CFI 28	HG 22								
18:00 - 18:40	CFIA 04 CFI 32	HG 6	CFA 4 CI 3					AIM 7		
18:45 - 19:25	CFIA 5 CFI 6	CR 3 CRA 3	CFA 5 CI 4			CA 2		AIM 8		
19:30 - 20:10	CFI 7	HG 7	AIM 9 A			PCOMP 2		AIM 9 B		
20:15 - 20:55		HBIKE	AIM 10 A			PCOMP 2		AIM 10 B		
21:00 - 22:00										

Sexta-Feira

HORÁRIO	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA 1	2	3	4	5	6	7	8
07:00 - 08:00										
08:00 - 09:00										
09:00 - 09:40		HG 8								
09:45 - 10:30	Inst	HT 3								
10:30 - 11:10		HG 9								
11:15 - 11:55		HS								
12:00 - 13:00		HG 10 12:00								
13:00 - 15:00										
15:00 - 15:40										
15:45 - 16:25	Inst	HG 11								
16:30 - 17:10	Inst 16:15	HG 12							Inst 16:15	
17:15 - 17:55	CFIA 35 17:00 CFI 35 17:00	CR 20 CRA 20								
18:00 - 18:40	CFI 08 18:00 CFI 33 18:00	CR 4 CRA 4	CFA 6 18:00 CFA 17 18:00			PCOMP 3				
18:45 - 19:25	CFI 09 19:00 CFI 34 19:00	CR 5 CRA 5	CFA 7 19:00 CI 9 19:00		PCOMP 1	AIM 11				
19:30 - 20:10		HT 4	PCOMP 2			CA 5				
20:15 - 20:55	Inst 20.00	HG 13								
21:00 - 22:00										

Sábado

HORÁRIO	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA 1	2	3	4	5	6	7	8
07:00 - 08:00										
08:00 - 09:00									Inst	
09.00 - 09.55	CFI 10 CFI 11	CR 6 09:00 CRA 6 09:00	CFA 8						Inst	
10.00 - 10.55	CFI 12 CFIA 13	CR 7 09:45 CRA 7 09:45	CFA 9 CI 5					CA 3		
11.00 - 11.55	CFI 14 CFIA 15	CR 8 10:30 CRA 8 10:30	CFA 10 CFA 14	CI 6						
12.00 - 12.55	CFI 16 CFIA 17	CR 9 11:15 CRA 9 11:15								
13.00 - 13.55		CR 19 12:00 CRA 19 12:00								
14.00 - 14.55	Inst 14:15	CR 21 14:45								
15.00 - 15.55	CFIA 18 CFI 19	CR 10 15:30 CRA 10 15:30	CFA 11							
16.00 - 16.55	CFI 20 CFIA 21	CR 11 16:15 CRA 11 16:15	CFA 12 CI 7					CA 4		
17.00 - 17.55	CFI 22 CFIA 23	CR 12 17:00 CRA 12 17:00	CFA 13 CI 8							
18.00 - 18.55	Inst	CR 22 18:00 CRA 22 18:00								
19.00 - 19.55	Inst 18.45	Inst 18.45								
20.00 - 20.55										
21.00 - 21.55										

Domingo

HORÁRIO	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA 1	2	3	4	5	6	7	8
07:00 - 08:00										
08:00 - 09:00										
09.00 - 09.55	CFI 24 9:30	CR 13 9:30 CRA 13 9:30								
10.00 - 10.55	CFI 25 10:30	CR 14 10:15 CRA 14 10:15	CFA 15 10:00							
11.00 - 11.55		CR 17 11:00 CRA 17 11:00								
12.00 - 12.55		CR 23 11:45 CRA 23 11:45								
13.00 - 13.55										
14.00 - 14.55										
15.00 - 15.55										
16.00 - 16.55										
17.00 - 17.55										
18.00 - 18.55										
19.00 - 19.55										
20.00 - 20.55										
21.00 - 21.55										

FOR ME

- CR - CRIANÇAS RECREAÇÃO AQUÁTICA
- CRA - CRIANÇAS RECREAÇÃO AQUÁTICA AVANÇADO
- CFI - CRIANÇA FAMILIARIZAÇÃO INICIAL LÚDICA
- CFA - CRIANÇAS FAMILIARIZAÇÃO AQUÁTICA
- CI - CRIANÇAS INICIAÇÃO TÉCNICA
- CA - CRIANÇAS APERFEIÇOAMENTO TÉCNICA
- AIM - ADULTOS INICIAÇÃO/MANUTENÇÃO
- HG - HIDROGINÁSTICA
- HT - HIDROTERAPIA
- HS - HIDRO SENIOR
- P Comp - CRIANÇAS PRÉ-COMPETIÇÃO

FORYOU

- HB - HIDROBIKE
- NL - NATAÇÃO LIVRE

FOR Life
GINÁSIO · PISCINAS