NATAÇÃO - JULHO 2024

HORÁRIO	Segunda-Feira										Terça-Feira									
	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA								P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA							
			1	2	3	4	5	6	7	8			1	2	3	4	5	6	7	8
07:00 - 08:00																				
08:00 - 09:00																				
09:00 - 09:40												HG 1					AIM 4			
09:45 - 10:30		HG 15										HG 2					AIM 5			
10:30 - 11:10												HG 3								
11:15 - 11:55												HT 1								
12:00 - 13:00												HG 4								
13:00 - 15:00																				
15:00 - 15:40																				
15:45 - 16:25												HT 2					AIM 6			
16:30 - 17:10												HG 5 16:45								
17:15 - 17:55		CR 15 CRA 15																		
18:00 - 18:40	CFI 01 CFI 26	CR 1 CRA 1	CFA 1			AIM 1					CFI 4	HG 6	CFA 4 CI 3			AIM 7				
18:45 - 19.25	CFI 02	CR 2 CRA 2	CFA 2 CI 1			PCOMP 1					CFI 5 CFI 6	CR 3 CRA 3	CFA 5 CI 4		CA 2	AIM 8				
19.30 - 20.10	CFI 03	CR 18	CFA 3 CI 2		CA 1	AIM 2					CFI 7	HG 7	PCOMP 2		AI 9	AM 9				
20:15 - 20:55		HG 17				AIM 3						HBIKE				AIM 10				
21:00 - 22:00																				

HORÁRIO	Quarta-Feira										Quinta-Feira									
	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA								P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA							
			1	2	3	4	5	6	7	8			1	2	3	4	5	6	7	8
07:00 - 08:00																				
08:00 - 09:00																				
09:00 - 09:40		HG 8										HG 1					AIM 4			
09:45 - 10:30		HT 3										HG 2					AIM 5			
10:30 - 11:10		HG 9										HG 3								
11:15 - 11:55		HS										HT 1								
12:00 - 13:00		HG 10										HG 4								
13:00 - 15:00																				
15:00 - 15:40																				
15:45 - 16:25		HG 11										HT 2					AIM 6			
16:30 - 17:10		HG 12										HG 5 16:45								
17:15 - 17:55		CR 16																		
18:00 - 18:40	CFI 01 CFI 26	CR 4 CRA 4	CFA 1			AIM 1					CFI 4	HG 6	CFA 4 CI 3			AIM 7				
18:45 - 19.25	CFI 02	CR 5 CRA 5	CFA 2 CI 1		PCOMP 1	AIM 11					CFI 5 CFI 6	CR 3 CRA 3	CFA 5 CI 4		CA 2	AIM 8				
19.30 - 20.10	CFI 03	HT 4	CFA 3 CI 2		CA 1	AIM 2					CFI 7	HG 7	PCOMP 2		AI 9	AM 9				
20:15 - 20:55		HG 13				AIM 3						HBIKE				AIM 10				
21:00 - 22:00																				

HORÁRIO	Sexta-Feira										Sábado									
	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA								P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA							
			1	2	3	4	5	6	7	8			1	2	3	4	5	6	7	8
07:00 - 08:00																				
08:00 - 09:00																				
09:00 - 09:55		HG 8									CFI 10 CFI 11	CR 6 CRA 6	CFA 8							
10.00 - 10.55		HT 3									CFI 12 CFI 13	CR 7 CRA 7	CFA 9 CI 5					CA 3		
11.00 - 11.55		HG 9									CFI 14 CFI 15	CR 8 CRA 8	CFA 10 CI 6							
12.00 - 12.55		HS									CFI 16 CFI 17	CR 9 CRA 9								
13.00 - 13.55		HG 10																		
14.00 - 14.55											Inst 14:15									
15.00 - 15.55											CFI 18 CFI 19	CR 10 CRA 10								
16.00 - 16.55		HG 11									CFI 20 CFI 21	CR 11 CRA 11	CFA 12 CI 7					CA 4		
17.00 - 17.55		HG 12									CFI 22 CFI 23	CR 12 CRA 12	CFA 13 CI 8							
18.00 - 18.55											Inst	Inst								
19.00 - 19.55	CFI 8 18:00	CR 4 CRA 4	CFA 6																	
20.00 - 20.55	CFI 9 19:00	CR 5 CRA 5	AIM 11							CFA 7 CI 9										
21.00 - 21.55		HT 4																		

HORÁRIO	Domingo									
	P. APRENDIZAGEM	P. TREINO	P. OLÍMPICA							
			1	2	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								
11.00 - 11.55		CR 17								
12.00 - 12.55										
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
- Inst - INSTITUIÇÕES

FORYOU

- HB - HIDROBIKE
- NL - NATAÇÃO LIVRE

FORLife MAKE IT COUNT