

COMPLEXO DE DESPORTO E LAZER DE ESTARREJA - Horário de Aulas (2025-2026) v3.0 - Atualizado em 29/09/2025

Hora	2ª FEIRA	LOCAL	PROF	3ª FEIRA	LOCAL	PROF	4ª FEIRA	LOCAL	PROF	5ª FEIRA	LOCAL	PROF	6ª FEIRA	LOCAL	PROF	Sábado	LOCAL	PROF
8:30 - 9:00																		
9:00 - 9:40				HIDROGINÁSTICA 1	25 Metros		HIDROGINÁSTICA 3	25 Metros		HIDROGINÁSTICA 4	25 Metros		HIDROGINÁSTICA 6	25 Metros		ESTRELAS-MAR 1 (6-12m) (9:20-9:50)	Tanque	
				HIDROFUNCIONAL 1 (9:00 - 9:40)	Tanque					HIDROFUNCIONAL 3 (9:00 - 9:40)	Tanque					Cavalos-Marinhos 9 (1xSem) (9:15-9:55)	Tanque	
9:50 - 10:30				HIDROGINÁSTICA 2	25 Metros		NATAÇÃO ADULTOS	25 Metros		HIDROGINÁSTICA 5	25 Metros		NATAÇÃO ADULTOS	25 Metros		ESTRELAS-MAR 2 (13-18m) (9:50-10:20)	Tanque	
				HIDROFUNCIONAL 2 (9:45 - 10:25)	Tanque					HIDROFUNCIONAL 4 (9:45 - 10:25)	Tanque					Tartarugas 9 (1xSem) (10:00-10:40)	Tanque	
10:40 - 11:20							HIDROGINÁSTICA 20	25 Metros		HIDROGINÁSTICA 23	25 Metros					ESTRELAS-MAR 3 (19-24m) (10:30-11:00)	Tanque	
																Crocodilos 9 (1xSem) (10:45-11:25)	Tanque	
11:30 - 12:40																ESTRELAS-MAR 4 (25-36m) (11:00-11:30)	Tanque	
																FOCAS 7 (1X SEM) (11:30-12:10)	25 Metros	
																GOLFINHOS 5 (1xSem) (11:30-12:10)	25 Metros	
12:45 - 13:30	TREINO CIRCUITO 1 (12:45 -13:30)	Ginásio					TREINO CIRCUITO 2 (12:45 -13:30)	Ginásio					TREINO CIRCUITO 3 (12:45 -13:30)	Ginásio				
13:30 -14:30																		
14:30 -15:30				HIDROGINÁSTICA 22	25 Metros													
15:30 -16:10	HIDROGINÁSTICA 7	25 Metros		HIDROGINÁSTICA 8	25 Metros		HIDROGINÁSTICA 9	25 Metros		HIDROGINÁSTICA 10	25 Metros		HIDROGINÁSTICA 21	25 Metros				
16:15 - 16:55	TARTARUGAS 2 (até 6 anos)	Tanque		TARTARUGAS 3 (até 6 anos)	Tanque		TARTARUGAS 2 (até 6 anos)	Tanque		TARTARUGAS 3 (até 6 anos)	Tanque							
	CAVALOS-MARINHOS 1 (até 6 anos)	Tanque		CAVALOS-MARINHOS 2 (até 6 anos)	Tanque		CAVALOS-MARINHOS 1 (até 6 anos)	Tanque		CAVALOS-MARINHOS 2 (até 6 anos)	Tanque							
	TARTARUGAS 10 (até 6 anos)	Tanque					TARTARUGAS 10 (até 6 anos)	Tanque										
17:00 - 17:40	TARTARUGAS 4	Tanque		TARTARUGAS 5	Tanque		TARTARUGAS 4	Tanque		TARTARUGAS 5	Tanque		TARTARUGAS 8 (1X SEMANA)	Tanque				
	CAVALOS-MARINHOS 3	Tanque		CAVALOS-MARINHOS 4	Tanque		CAVALOS-MARINHOS 3	Tanque		CAVALOS-MARINHOS 4	Tanque		CAVALOS-MARINHOS 8 (1X SEMANA)	Tanque				
	CROCODILOS 1	Tanque		CROCODILOS 2	Tanque		CROCODILOS 1	Tanque		CROCODILOS 2	Tanque		CROCODILOS 7 (1X SEMANA)	Tanque				
	FOCAS 1	25 Metros		FOCAS 2	25 Metros		FOCAS 1	25 Metros		FOCAS 2	25 Metros							
	GOLFINHOS 1	25 Metros		GOLFINHOS 2	25 Metros		GOLFINHOS 1	25 Metros		GOLFINHOS 2	25 Metros							
17:45 - 18:25	TARTARUGAS 6	Tanque		CAVALOS-MARINHOS 6 (9 anos ou +)	Tanque		TARTARUGAS 6	Tanque		CAVALOS-MARINHOS 6 (9 anos ou +)	Tanque		TARTARUGAS 1 "TRANSIÇÃO"	Tanque				
	CAVALOS-MARINHOS 5	Tanque		CROCODILOS 4 (9 anos ou +)	Tanque		CAVALOS-MARINHOS 5	Tanque		CROCODILOS 4 (9 anos ou +)	Tanque		CROCODILOS 8 (1X SEMANA)	Tanque				
	CROCODILOS 3	Tanque		FOCAS 4	25 Metros		CROCODILOS 3	Tanque		FOCAS 4	25 Metros		FOCAS 6 (1X SEMANA)	25 Metros				
	FOCAS 3	25 Metros					FOCAS 3	25 Metros										
18:30 - 19:10	CAVALOS-MARINHOS 7	Tanque		TARTARUGAS 7 (9 anos ou +)	Tanque		CAVALOS-MARINHOS 7	Tanque		TARTARUGAS 7 (9 anos ou +)	Tanque		GOLFINHOS 4 (1X SEMANA)	25 Metros				
	CROCODILOS 5	Tanque					CROCODILOS 5	Tanque					TUBARÕES 3 (1X SEMANA)	25 Metros				
	FOCAS 5	25 Metros		CROCODILOS 6	Tanque		FOCAS 5	25 Metros		CROCODILOS 6	Tanque		ESPERANÇAS	25 Metros				
	TUBARÕES 1	25 Metros		GOLFINHOS 3	25 Metros		TUBARÕES 1	25 Metros		GOLFINHOS 3	25 Metros							
	ESPERANÇAS	25 Metros		TUBARÕES 2	25 Metros		ESPERANÇAS	25 Metros		TUBARÕES 2	25 Metros							
19:15 - 19:55				HIDROBIKE 1	Tanque					HIDROGINÁSTICA 13	Tanque		CIRCUITO AQUÁTICO FUNCIONAL 2	Tanque				
													(19:30-20:10)					
20:00 - 20:40	HIDROGINÁSTICA 11	Tanque		CIRCUITO AQUÁTICO FUNCIONAL 1	Tanque		HIDROGINÁSTICA 12	Tanque		HIDROBIKE 2	Tanque							
				(20:10-20:50)														