

| COMPLEXO DE DESPORTO E LAZER DE ESTARREJA - Horário de Aulas (2025-2026) v2.0 - Atualizado em 14/07/2025 |                                  |           |      |                                  |           |  |                                  |           |      |                                  |           |      |                                  |           |      |                                        |           |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------|------|----------------------------------|-----------|--|----------------------------------|-----------|------|----------------------------------|-----------|------|----------------------------------|-----------|------|----------------------------------------|-----------|------|
| Hora                                                                                                     | 2ª FEIRA                         | LOCAL     | PROF | 3ª FEIRA                         | LOCAL     |  | 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    |      |
|                                                                                                          |                                  |           |      |                                  |           |  |                                  |           |      |                                  |           |      |                                  |           |      | Crocódilos 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    |      |                                  |           |      |                                        |           |      |
|                                                                                                          |                                  |           |      |                                  |           |  |                                  |           |      |                                  |           |      |                                  |           |      |                                        |           |      |
| 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)                    |           |  |                                  |           |      |                                  |           |      |                                  |           |      |                                        |           |      |