

# COMPLEXO DESPORTIVO DE AROUCA

## NATAÇÃO - 2022/2023 PISCINA GRANDE

	Entrada/Saída	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
M a n h ã	09:15/10:00	1 Hidro 1	1 Hidro 5	1	1 Hidro 1	1 Hidro 5	1	
	09:25/10:10	2	2	2	2	2	2	
	09:30/10:15	3	3	3	3	3	3	
	10:00/10:45	1 Hidro 2	1	1	1 Hidro 2	1	1 Crianças B7	1 Hidroterapia 1
	10:10/10:55	2	2	2	2	2	2 Comp	2
	10:15/11:00	3	3	3	3	3	3	3
	10:45/11:30	1	1	1	1	1	1 Crianças B8	1
	10:55/11:40	2	2	2	2	2	2 Comp	2
	11:05/11:50	3	3	3	3	3	3	3
	11:30/12:15	1	1	1	1	1	1 Crianças C4	1
11:40/12:25	2	2	2	2	2	2 Comp	2	
11:50/12:35	3	3	3	3	3	3	3	
12:05/12:50	3	3	3	3	3	3	3	
12:25/13:10	2	2	2	2	2	2	2	
12:45/13:30	1	1 Hidro 6	1	1 Hidro 6	1	1	1	
15:15 /16:00	1	1	1	1	1	1	1	
15:25 /16:10	2	2	2	2	2	2	2	
15:35 /16:20	3	3	3	3	3	3	3	
16:00/16:45	1	1	1	1	1	1	1	
16:10/16:55	2	2	2	2	2	2	2	
16:20/17:05	3	3	3	3	3	3	3	
16:45/17:30	1	1	1	1	1	1	1	
16:55/17:40	2	2	2	2	2	2	2	
17:05/17:50	3 Crianças B1	3 Crianças B3	3	3 Crianças B1	3 Crianças B3	3 Hidroterapia 1		
17:30/18:15	1 Crianças C1	1 Hidro 7	1 Crianças B6	1 Crianças C1	1 Hidro 7			
17:40/18:25	2 Crianças D1	2 Crianças D2	2	2 Crianças D1	2 Crianças D2			
17:50/18:35	3 Adultos D1	3 Crianças B4	3	3 Adultos D1	3 Crianças B4			
18:15/19:00	1 Hidro 3	1 Crianças C2	1 Crianças C3	1 Hidro 3	1 Crianças C2			
18:25/19:10	2 Crianças E1	2 Comp	2 Comp	2 Crianças E1	2 Comp			
18:35/19:20	3 Crianças B2	3 Crianças B5	3	3 Crianças B2	3 Crianças B5			
19:00/19:45	1 Hidro 4	1 Hidro 8	1 Hidro 09	1 Hidro 4	1 Hidro 8			
19:10/19:55	2 Comp	2 Comp	2 Comp	2 Comp	2 Comp			
19:20/20:05	3 Adultos D2	3 Adultos C1	3	3 Adultos D2	3 Adultos C1			
19:45 /20:30	1	1 Adultos A1	1	1	1 Adultos A1			
19:55/20:40	2 Comp	2	2	2 Comp	2			
20:05/20:50	3	3	3	3	3			
20:30/21:15	1	1	1	1	1			

M  
a  
n  
h  
ã

T  
a  
r  
d  
e