

Atividades Aquáticas / Natação Adultos

| | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|------|
| 08:30 | HGin | INI / AP | HGin | INI / AP | HGin | |
| 10:00 | | HGin | | HGin | | |
| 11:45 | | | | | | HGin |
| 12:30 | HGin | | HGin | | HGin | |
| 19:30 | INI / AP | HGin | INI / AP | HGin | INI / AP | |
| 20:15 | HGin | INI / AP | HGin | INI / AP | HGin | |

Natação Crianças

| | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB |
|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 09:15 | | | | | | N - 1, 2, 3 |
| 10:00 | | | | | | N - 1, 2, 3 |
| 10:45 | | | | | | Bebés |
| 11:15 | | | | | | Bebés |
| 17:15 | N - 1, 2 | N - 1, 2 | N - 1, 2 | N - 1, 2 | N - 1, 2 | |
| 18:00 | N - 1, 2 | N - 1, 2 | N - 1, 2 | N - 1, 2 | N - 1, 2 | |
| 18:45 | N - 1, 2, 3 | N - 1, 2, 3 | N - 1, 2, 3 | N - 1, 2, 3 | N - 1, 2, 3 | |
| 19:30 | N - 3 | | N - 3 | | N - 3 | |

INI - Adultos Iniciação; AP - Adultos Aperfeiçoamento; MAN - Adultos Manutenção; NPVL - Idosos; N - 1, 2, 3 - Crianças Nível 1, 2, 3

Utilização Livre da Piscina*

| | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 08:30 | 2 Pistas | 1 Pista | 2 Pistas | 1 Pista | 2 Pistas | |
| 09:00 | 2 Pistas | 2 Pistas | 2 Pistas | 2 Pistas | 2 Pistas | |
| 10:00 | 1 Pista | 1 Pista | 1 Pista | 1 Pista | 1 Pista | |
| 11:00 | 1 Pista | 1 Pista | 1 Pista | 1 Pista | 1 Pista | |
| 12:00 | 2 Pistas | 4 Pistas | 2 Pistas | 4 Pistas | 2 Pistas | 2 Pistas |
| 13:00 | 2 Pistas | 2 Pistas | 2 Pistas | 2 Pistas | 2 Pistas | |
| 14:00 | 2 Pistas | 2 Pistas | 2 Pistas | 2 Pistas | 2 Pistas | |
| 15:00 | 2 Pistas | 2 Pistas | 2 Pistas | 2 Pistas | 2 Pistas | |
| 20:00* | 1 Pista | 1 Pista | 1 Pista | 1 Pista | 1 Pista | |

Cada pista pode ser utilizada por mais do que 1 utente, até um máximo de 4 por pista.
Duração de utilização até 1h30, excepto no horário das 20H00.

* Saída da água às 21H00.