

PISCINA SEMIOLÍMPICA I (descoberta)																		
Segunda																		
	Raia 1		Raia 2		Raia 3		Raia 4		Raia 5		Raia 6		Raia 7		Raia 8			
7 - 7h50					ADULTO CONDICIONAMENTO													
8 - 8h50	ADULTO TREINAMENTO										DEEP WATER							
9 - 9h50	ESCOLINHA																	
10 - 10h50	ESCOLINHA																	
11 - 11h50	ESCOLINHA				ADULTO TREINAMENTO													
12 - 12h50	ADULTO TREINAMENTO																	
13 - 13h50	LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO																	
14 - 14h50	ESCOLINHA																	
15 - 15h50	ESCOLINHA																	
16 - 16h50	ESCOLINHA																	
17 - 17h50	ESCOLINHA								ESCOLINHA									
18 - 18h50									ADULTO CONDICIONAMENTO (18h30 às 20h)									
19 - 19h50																		
20 - 20h50	POLO AQUÁTICO (20h às 21h30)																	
21 - 21h50	POLO AQUÁTICO (20h às 21h30)																	

PISCINA SEMIOLÍMPICA I (descoberta)																
Quarta																
	Raia 1		Raia 2		Raia 3		Raia 4		Raia 5		Raia 6		Raia 7		Raia 8	
7 - 7h50					ADULTO CONDICIONAMENTO											
8 - 8h50	ADULTO TREINAMENTO										DEEP WATER					
9 - 9h50	ESCOLINHA															
10 - 10h50	ESCOLINHA															
11 - 11h50	ESCOLINHA				ADULTO TREINAMENTO											
12 - 12h50	ADULTO TREINAMENTO															
13 - 13h50	LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO															
14 - 14h50	ESCOLINHA															
15 - 15h50	ESCOLINHA															
16 - 16h50	ESCOLINHA															
17 - 17h50	ESCOLINHA								ESCOLINHA							
18 - 18h50									ADULTO CONDICIONAMENTO (18h30 às 20h)							
19 - 19h50																
20 - 20h50																

PISCINA SEMIOLÍMPICA I (descoberta)																
Quinta																
	Raia 1		Raia 2		Raia 3		Raia 4		Raia 5		Raia 6		Raia 7		Raia 8	
7 - 7h50					ADULTO CONDICIONAMENTO											
8 - 8h50	ADULTO TREINAMENTO										DEEP WATER					
9 - 9h50	ESCOLINHA															
10 - 10h50	ESCOLINHA										ESCOLINHA					
11 - 11h50	ESCOLINHA								ESCOLINHA							
12 - 12h50	ADULTO TEINAMENTO															
13 - 13h50	LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO															
14 - 14h50	ESCOLINHA								ESCOLINHA							
15 - 15h50	ESCOLINHA								ESCOLINHA							
16 - 16h50	ESCOLINHA								ESCOLINHA							
17 - 17h50	ESCOLINHA								ESCOLINHA							
18 - 18h50	ADULTO CONDICIONAMENTO (18h30 ÀS 20h)															
19 - 19h50																
20 - 20h50	POLO AQUÁTICO (20h às 21h30)															
21 - 21h50	POLO AQUÁTICO (20h às 21h30)															

