

Tipo de Classes / Dias da semana		Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira	Sábado
Crianças e Jovens	Aprendizagem Elementar	19:00 - 19:45			19:00 - 19:45		
	Aprendizagem Avançada I		18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		
	Aprendizagem Avançada II			19:15 - 20:00			10:00 - 11:00
	Aperfeiçoamento Elementar	18:00 - 19:30		18:00 - 19:30		18:00 - 19:30	
	Aperfeiçoamento Avançado I e II	18:00 - 20:00				18:00 - 20:00	
	Aperfeiçoamento Avançado II						
Adultos	Aprendizagem / Aperfeiçoamento I		7:00 - 7:45		7:00 - 7:45		
	Aprendizagem / Aperfeiçoamento II		20:30 - 21:15		20:30 - 21:15		
Competição	Cadetes (M: 07/08 - F: 08/09)	18:00 - 19:30		18:00 - 19:15		18:00 - 19:30	
	Infantis (M: 2005 - F: 2006)	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 20:30	18:00 - 19:30	9:00 - 10:30
	Absolutos (Juv, Jun, Sen Mast)	18:30 - 21:00	18:00 - 21:00	18:00 - 20:30	18:00 - 21:00	19:00 - 20:30	9:00 - 12:00
	Adaptada	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		
	Triatlo		7:00 - 7:45 / 7:45 - 8:30		7:00 - 7:45 / 7:45 - 8:30		