

# REGIME LIVRE (RL)

(válido a partir para Março 2024\*)

🕒	Segunda			🕒	Terça			🕒	Quarta			🕒	Quinta			🕒	Sexta			🕒	Sábado			🕒	Domingo				
	RL		Ap		RL		Ap		RL		Ap		RL		Ap		RL		Ap		RL		Ap		RL		Ap	RL	
	Tp	TG			Tp	TG			Tp	TG			Tp	TG			Tp	TG			Tp	TG			Tp	TG		Tp	TG
08:30	●	8		08:30	◐	8		08:30	●	8		08:30	◐	8		08:30	●	8		08:30	●	8		08:30	●	4			
09:30	●	2	Hg	09:30		2	Hg	09:30	●	6		09:30	●	2	Hg	09:30	●	2	Hg	09:30		1	HB	09:30	●	4			
10:15	●	4	Hg	10:15		4	Hg	10:15	●	8		10:15	●	4	Hg	10:15	●	4	Hg	10:15		1		10:30	●	4			
11:00		2	Hg	11:00		4	Hg	11:00		3		11:00		4	Hg	11:00	●	1	Hg	11:00		2		11:30	●	4			
11:45		6		11:45	●	8		11:45		3		11:45	●	8		11:45	●	5		11:45		1		12:30	●	4			
12:30	●	8		12:30	●	8		12:30	●	8		12:30	●	8		12:30	●	8		12:30	◐	4							
13:30	●	8		13:30	●	8		13:30	●	8		13:30	●	8		13:30	●	8		13:30	●	4							
14:15	●	8		14:15	●	8		14:15	●	8		14:15	●	8		14:15	●	8		14:30	●	4							
15:00		8		15:00	●	8		15:00	●	8		15:00		8		15:00	●	4		15:30	●	4							
15:45		4		15:45	◐	8		15:45	●	4		15:45		4		15:45	◐	4		16:30	●	8							
16:30		4		16:30		8		16:30	◐	4		16:30		4		16:30		4		17:30	●	8							
17:15		4		17:15		6		17:15		1		17:15		4		17:15		2											
18:00				18:00				18:00		2		18:00				18:00													
18:45		1	HB	18:45				18:45		2		18:45		1	HB	18:45													
19:30				19:30		1	HB	19:30		1	HB	19:30				19:30		1	HB										
20:15			Hg	20:15	●	2	Hg	20:15	●	4		20:15	●		Hg	20:15	●	2	Hg										

Termina às 13:30

Termina às 18:30

Termina às 21:15

**Tp** = tanque pequeno: ● = disponível ◐ = parcialmente disponível  
**TG** = tanque grande: '1' a '8' = número de **pistas** disponíveis (6 praticantes por pista)  
**Ap** = aula pontual: Hg = Hidroginástica HB = Hidrobike (mediante marcação prévia)

\* Mapa sujeito a alterações.  
 Fique atento à realização de eventos.  
 Consulte as Normas específicas para o Regime Livre.