



REGULAMENTO DE UTILIZAÇÃO DAS PISCINAS

Art.º 1 (Objeto)

1 – O presente regulamento estabelece as normas gerais de utilização e funcionamento das Piscinas do Clube, que devem ser observadas por todos os seus utilizadores.

2 – A utilização das instalações das Piscinas do Clube pressupõe o conhecimento e aceitação do presente regulamento.

Art.º 2 (Finalidade)

As Piscinas constituem um equipamento desportivo, património do Clube, tendo como finalidade o fomento e a prática desportiva na área das atividades aquáticas, nomeadamente a adaptação ao meio aquático, a aprendizagem, o aperfeiçoamento e competição da natação, bem como a hidroginástica, ensino especial e outras atividades de manutenção da condição física, tendo uma função complementar de ocupação de tempos livres e de lazer dos seus associados.

Art.º 3 (Definição)

O presente regulamento destina-se às instalações das Piscinas do Clube, compostas por:

- a. Piscina de competição, coberta, com as dimensões de 25,00 x 12,00;
- b. Piscina de aprendizagem, descoberta, com as dimensões de 10,00 x 6,00.

Art.º 4 (Horário de funcionamento)

1. As Piscinas estarão abertas de Setembro a Julho, encerrando apenas nos Feriados Nacionais e Locais oficiais, e nas vésperas de Natal e Ano Novo.
2. O Horário de funcionamento das instalações será de acordo com a tabela anexa, que faz parte integrante deste regulamento.
3. Este horário poderá ser alterado/reajustado na transição das épocas Inverno/Verão e sempre que as condições o justifiquem ou que a Direção do Clube assim o entenda.
4. Dentro dos horários estabelecidos a ocupação das piscinas pelos sócios e/ou utentes será efetuada em conformidade com o mapa anexo, definido em períodos de 45 minutos, que faz parte integrante deste regulamento.
5. As Piscinas poderão ainda ser encerradas por motivos de obras de beneficiação dos equipamentos, formação profissional dos técnicos e para a realização de competições ou festivais, comprometendo-se a Direção do Clube a comunicar a suspensão das atividades com 72 horas de antecedência, através de avisos a afixar no local, podendo este período ser reduzido em caso de ocorrências imprevistas.
6. O encerramento ou suspensão das atividades pelas situações referidas nos pontos 1. e 5. não implica qualquer dedução no valor das mensalidades.

Art.º 5 (Acesso)

1. Na utilização das piscinas será reservado o direito de admissão, obrigando-se os seus frequentadores ao pagamento prévio das respetivas taxas de utilização e ao cumprimento das normas existentes.
2. O acesso para utilização das piscinas será condicionado à apresentação do cartão de sócio e/ou à apresentação do comprovativo do pagamento da mensalidade ou bilhete de ingresso.
3. Poderá ser vedada a entrada ou impedida a utilização das instalações aos indivíduos que não ofereçam condições de higiene ou que, pelas suas atitudes, ofendam a moral pública.
4. A entrada será igualmente vedada aos utentes que aparentem ser portadores de doenças contagiosas, de doenças de pele, lesões abertas ou doenças de olhos, nariz ou ouvidos.

Art.º 6 (Tipo de utilização)

Consideram-se quatro tipos de utilização:

1. Livre – Para o uso dos associados e público em geral, sem presença de técnicos e mediante pagamento dos valores constantes da tabela aplicável – Taxas de Utilização.
2. Escolas de Natação – Para os associados, mediante inscrição, pagamento do valor constante da tabela aplicável e sob supervisão e orientação de técnicos especializados, existindo vários níveis de acordo com as idades e capacidades técnicas, constantes na tabela anexa, parte integrante deste regulamento.
3. Competição – Para os sócios atletas das modalidades desportivas do meio aquático, federados nas diversas Federações e Associações das modalidades, mediante o pagamento do valor constante da tabela aplicável e sob a supervisão e orientação de técnicos especializados.
4. Grupo – Para colégios, escolas, instituições de carácter social, clubes e associações desportivas e demais entidades públicas ou privadas, nos termos constantes dos protocolos a celebrar com o Clube e a tabela aplicável.

Art.º 7 (Procedimentos e Condições de Inscrição/Renovação)

1. As inscrições/renovações estão abertas a todos os interessados que reúnam as capacidades físicas para a prática da atividade requerida, durante toda a época.
2. No ato da inscrição/renovação deverão ser apresentados os seguintes elementos:
 - Ficha de Identificação (só Inscrições)
 - Fotocópia do Bilhete de Identidade (só Inscrições)
 - 1 Fotografia (só Inscrições)
 - Cartão de sócio devidamente atualizado ou seu comprovativo. Se não for sócio deve inscrever-se como tal pagando o cartão e as respetivas quotas.
 - Termo de Responsabilidade
3. Deverá ser também efetuado o pagamento da taxa de inscrição/renovação e da 1ª mensalidade. Caso não possua Seguro de Acidentes Pessoais terá que ser incluído no seguro contratado pelo Clube, devendo pagar o respetivo valor, constante na Tabela de Taxas de utilização.
4. É obrigatório, para todos os utentes que se queiram inscrever nas Escolas de Natação, com idade superior a 6 anos, a realização de um teste para atribuição de um nível de acordo com a capacidade técnica de cada um.
5. No caso de Renovações, os utentes deverão apresentar a declaração comprovativa do nível atingido na época desportiva anterior.

7. As inscrições serão efetuadas nos períodos definidos para tal pela Direção em cada época desportiva, sendo que nos casos em que as turmas estejam cheias, serão feitas inscrições provisórias, definindo-se uma Lista de Espera, afixada no local.

Art.º 8 (Taxas a Aplicar pela Utilização das Piscinas)

1. As taxas a aplicar serão de acordo com a tabela anexa, que faz parte integrante deste regulamento.
2. As taxas de inscrição previstas na tabela serão devidas anualmente e, também, nos casos em que, dentro do mesmo ano, o aluno proceda a uma reinscrição.
3. Entende-se por mensalidade o período que medeia entre o dia 1 e o último dia de cada mês.
4. O pagamento das mensalidades deverá ser efetuado até ao dia 10 (dez) do mês a que disser respeito, ou até ao primeiro dia útil seguinte, quando aquele o não for.
5. Após o período indicado, as mensalidades serão agravadas em € 0,50 por cada dia útil até ao limite de € 5,00/mensalidade.
6. Se não proceder à liquidação da referida quantia no prazo máximo de um mês, considera-se que o aluno/utente desiste da frequência das aulas/atividades nas quais estava inscrito.
7. Os alunos/utentes que estiverem ausentes por um período superior a 15 dias e apresentem Atestado Médico ou outra razão válida e documentada que justifique a ausência, poderão manter a sua inscrição e estarão isentos do pagamento da taxa devida no referido período, até ao máximo de três meses.
 - 7.1. A aceitação como válida da razão apresentada para a ausência referida no ponto 7. é da exclusiva responsabilidade e critério da Direção do Clube.
8. Nos casos em que o aluno pretenda interromper a frequência das aulas de natação, deverá comunicá-lo, por escrito ao presidente da Direção do Clube, com 15 (quinze) dias de antecedência, sob pena de continuarem a ser devidas as respectivas taxas.
9. Aquando do pagamento da segunda mensalidade será obrigatório o pagamento da mensalidade de Julho (último mês).
10. Qualquer pagamento efetuado não será reembolsado.

Art.º 9 (Regras de conduta na utilização das instalações)

1. É expressamente proibido fumar, comer ou tomar bebidas dentro das instalações, excepto nos locais próprios para o efeito e deitar lixo fora dos recipientes apropriados para esse efeito.
2. É obrigatório o uso de chinelos nos balneários e na zona de acesso aos tanques, de forma a evitar o aparecimento e contágio de micoses e outros problemas de saúde.
3. Não é permitida a utilização dos balneários ou sanitários destinados a um determinado sexo, por pessoas do sexo oposto, excepto crianças com menos de 6 anos que poderão utilizar o balneário do sexo oposto, desde que acompanhadas de adultos desse sexo.
4. Os utentes deverão respeitar toda a sinalética e informações presentes nas instalações.
5. Os utentes deverão tomar as devidas precauções em relação ao material que possuem, uma vez que o Clube não se responsabiliza por eventuais danos ou roubos.
6. O utente deve comunicar imediatamente aos funcionários de serviço, qualquer falta que note nas instalações, bem como qualquer degradação existente.
7. Apenas é permitida a entrada de utentes para a zona dos tanques 5 minutos antes do horário estabelecido na inscrição ou 5 minutos antes do início do período do regime livre.

- 7.1. Os menores de 11 anos poderão ser acompanhados pelos seus pais/encarregados de educação até à entrada/desde a entrada da zona dos tanques no início/final da respetiva aula.
- 7.2. Para o disposto no ponto anterior, os pais/encarregados não poderão permanecer mais de 5 minutos após o início da aula/antes do final da aula na zona de acesso aos tanques.
8. Só é permitido o acesso à zona dos tanques das piscinas às pessoas equipadas com vestuário de banho, sendo obrigatório o seu uso, qualquer que seja a idade do utente.
- 8.1. O vestuário de banho a que se refere o ponto 8 consiste em fato de banho ou calções específicos para a prática da natação, acrescendo ainda a obrigatoriedade de uso de fralda própria para piscinas a todos os utentes bebés (0 aos 24 meses).
- 8.2. Aos utentes que não forem autorizados a utilizar as piscinas por não envergarem vestuário de banho de acordo com as normas estabelecidas, não será restituída a importância do bilhete de entrada e/ou taxa de utilização.
9. A utilização de touca é obrigatória durante todo o período de duração das aulas.
10. É obrigatório tomar banho de chuveiro (mínimo de 30 segundos) antes de entrar na água.
11. Não é permitida a prática de jogos, correrias desordenadas e saltos para a água, de forma a incomodar os outros utentes e a danificar as instalações ou a pôr em perigo a segurança dos utentes.
12. É expressamente proibida a entrada de pessoas calçadas na zona vedada e exclusivamente destinada a banhistas, salvaguardando o uso de calçado próprio ou protecção para o pessoal em serviço e outro pessoal, a título excepcional.
13. Os utentes deverão vir munidos com aloquete (espessura máxima de 3mm) caso pretendam utilizar um dos cacifos disponíveis nos balneários para guardar os seus objetos pessoais.
14. Não é permitido tirar fotografias ou efetuar filmagens no interior das instalações da Piscina.

Art.º 10 (Eventos desportivos)

1. Poderão realizar-se nas Piscinas do Ginásio Clube de Santo Tirso competições e eventos desportivos organizado pelo Clube ou por outras entidades e, neste caso, mediante autorização e acordo prévio da Direção.
2. Os preços das entradas para situações previstas no artigo anterior, bem como das condições de exploração, serão resultantes do acordo entre o Clube e a entidade organizadora.
3. O Ginásio Clube de Santo Tirso reserva-se o direito de interromper e suspender a utilização das instalações a todos os utentes, caso necessite das instalações para desenvolver eventos desportivos que entenda prioritários. Tal facto será comunicado a todos os utentes com a antecedência mínima de 72 horas.

Art.º 11 (Infrações)

1. O incumprimento do disposto neste regulamento, a prática de actos contrários às normas ou prejudiciais aos utilizadores poderá ser punido com advertência ou expulsão, conforme a gravidade da infração.
2. Em caso de reincidência poderá o Ginásio Clube de Santo Tirso interditar a entrada do(s) infrator(es) nas instalações por tempo a determinar, precedendo audiência prévia daquele(s).

Art.º 12 (Dúvidas e omissões)

As dúvidas suscitadas com a aplicação do presente regulamento ou casos omissos serão decididos pela Direção do Ginásio Clube de Santo Tirso.



GINÁSIO CLUBE DE SANTO TIRSO

NATAÇÃO



PISCINA

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Época 2013/2014

DIA	MANHÃ	TARDE
2ª feira	8:30 – 12:30	15:00 – 22:00
3ª feira	-	14:45 – 21:00
4ª feira	9:00 – 12:30	14:45 – 22:00
5ª feira	8:30 – 12:30	15:00 – 21:00
6ª feira	9:00 – 12:00	15:00 – 21:00
Sábado	10:00 – 12:15	15:00 – 17:30
Domingo	10:00 – 12:15	-



GINÁSIO CLUBE DE SANTO TIRSO



NATAÇÃO

PREÇÁRIO 2013/2014

TAXA DE INSCRIÇÃO: € 15,00

TAXA DE RENOVAÇÃO: € 10,00 (só para utentes que frequentaram as aulas de natação ou de outra modalidade do Clube no mínimo até Junho e se inscrevam até Outubro)

Seguro de Acidentes Pessoais: € 5,00 (exceto Competição pois terão Seguro Desportivo)

Exame Médico Desportivo: € 5,00 (apenas Competição para efeitos de filiação na FPN)

Nota 1: As inscrições efetuadas de Março a Julho pagam apenas 50% da taxa

Nota 2: As mensalidades devem ser pagas até ao dia 10 (dez) do mês a que disserem respeito, ou até ao primeiro dia útil seguinte, quando aquele o não for. Após o período indicado, as mensalidades serão agravadas em € 0,50 por cada dia útil até ao limite de € 5,00/mensalidade.

AULAS DE NATAÇÃO/HIDROGINÁSTICA (Valores mensais)

Periodicidade	<= 17 anos	> 17 anos	>= 60 / Reformados
1x / Semana	€ 13,00	€ 16,00	€ 13,00
2x / Semana	€ 20,00	€ 24,50	€ 19,00
3x / Semana	€ 27,50	€ 33,50	€ 26,50
4x / Semana	€ 33,50	€ 39,50	€ 32,50
Classes especiais	1x / Semana	2x / Semana	-
Bébés (0 - 2 anos)	€ 14,50	-	-
Geriátrica	€ 12,00	€ 14,50	-
Competição	€ 20,00 (independentemente do nº de treinos semanal)		

Nota: Todos os utentes de aulas têm de ser sócios. Os valores das quotas mensais são:

Sócios Maiores	Sócios Menores
€ 2,50	€ 1,50

Nota: Nas inscrições efetuadas após o dia 15 só será devido metade do valor da mensalidade correspondente

DESCONTOS:

- Os reformados e utentes com 60 ou mais anos de idade usufruem dos preços mais baixos.
- Os elementos do agregado familiar do primeiro titular (pressuposto de vivência em economia comum – art.º 4º do DL 70/2010 de 14 de Julho) beneficiam dos seguintes descontos nas mensalidades: 2º titular - redução 15%; 3º, 4º, ... titulares: redução 20%.
- Os alunos inscritos noutra modalidade do Clube beneficiam de um desconto de 15% na taxa mensal.

REGIME LIVRE (Sem ensino de Natação, por período de utilização)

SÓCIOS		NÃO SÓCIOS	
<= 17 anos	> 17 anos	<= 17 anos	> 17 anos
€ 2,00	€ 2,50	€ 3,00	€ 3,50

Nota: Gratuito para crianças até aos 4 anos, desde que acompanhadas por adulto



GINÁSIO CLUBE DE SANTO TIRSO

NATAÇÃO

DESCONTOS SÓ PARA SÓCIOS

CARTÕES DE REGIME LIVRE	</= 17 anos	> 17 anos
Conjunto de 10 entradas	€ 16,00	€ 20,00
Conjunto de 20 entradas	€ 30,00	€ 38,00
Conjunto de 30 entradas	€ 44,00	€ 56,00

GRUPOS (MÍNIMO DE 10 UTENTES) – Valores mensais

Periodicidade	</= 17 anos	> 17 anos
1x / Semana	€ 9,00	€ 11,00
2x / Semana	€ 16,50	€ 21,00
3x / Semana	€ 23,00	€ 29,00
Bébés (0 - 2 anos)	€ 11,00	

Nota: Valores por utente, sem transporte, não sujeitos a mais quaisquer descontos. Caso haja necessidade de transporte, acresce a taxa de € 1,00 por utente. **Taxa de Inscrição:** € 5,00 por utente (inclui Seguro Acidentes Pessoais)

MASTERS NATAÇÃO

- 1) Os atletas Masters do GCST, federados, podem inscrever-se nas aulas existentes na Escola de Nataação conforme sua conveniência, pagando a correspondente taxa mensal, ou frequentar os respetivos treinos nos horários estabelecidos para o efeito, pagando o valor da Competição
- 2) Adicionalmente, têm um treino de conjunto aos Sábados de manhã, e beneficiam das condições oferecidas aos atletas do GCST federados na modalidade de Nataação no que diz respeito à utilização de Regime Livre

HORÁRIOS AZUIS (SÓ APLICÁVEL AO REGIME LIVRE)

- 1) Consideram-se Horários Azuis todos os horários a definir em cada momento pela Direção
- 2) Os sócios inscritos na Escola de Nataação beneficiam de um desconto na taxa de utilização:
 - alunos com uma aula semanal têm redução de 50% na entrada
 - alunos com duas aulas semanais têm entrada gratuita
- 4) Os sócios inscritos noutra modalidade do Clube beneficiam de um desconto de 50%.
- 6) Os utentes ocasionais (sócios e não sócios) beneficiam de um desconto de 20% sobre as respetivas Taxas de utilização.

Nota: Os descontos não são cumulativos. Para beneficiar dos descontos acima referidos é necessário comprovar a sua situação.

ATLETAS FEDERADOS DO GCST

- 1) Os atletas do GCST federados nas suas diversas modalidades competitivas têm um desconto de 50% sobre as taxas de utilização de Regime Livre
- 2) Os atletas do GCST federados na modalidade de Nataação têm entrada gratuita nos horários e espaços do Regime Livre

Observações:

- Todos os utentes das várias modalidades (federadas e não federadas) têm de ser sócios.
- No ato da inscrição/renovação é devido o pagamento da taxa de inscrição/renovação, do Seguro AP/Exame Médico, da 1ª mensalidade e, caso se esteja a inscrever como sócio, do respetivo Cartão.
- Aquando do pagamento da segunda mensalidade será obrigatório a todos os utentes das modalidades não federadas o pagamento da mensalidade de Julho (último mês).



GINÁSIO CLUBE DE SANTO TIRSO

NATAÇÃO



MAPA DE OCUPAÇÃO

Horário	Pista	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado	Domingo
06:30	Pista 6			Absolutos		Absolutos		
	Pista 5			Absolutos		Absolutos		
	Pista 4			Absolutos		Absolutos		
	Pista 3			Absolutos		Absolutos		
	Pista 2			Absolutos		Absolutos		
	Pista 1			Absolutos		Absolutos		
08:00	Pista 6	>15 N1			>15 N1			
	Pista 5	>15 N2			>15 N2			
	Pista 4	>15 N2			>15 N2			
	Pista 3	>15 N3			>15 N3			
	Pista 2	Regime Livre			Regime Livre			
	Pista 1	Regime Livre			Regime Livre			
08:45	Pista 6	>15 N1			>15 N1		Masters	
	Pista 5	>15 N2			>15 N2		Absolutos	
	Pista 4	>15 N2			>15 N2		Absolutos	
	Pista 3	>15 N3			>15 N3		Absolutos	
	Pista 2	Regime Livre			Regime Livre		Infantis	
	Pista 1	Regime Livre			Regime Livre		Infantis	
09:30	Pista 6	Hidroginástica		Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Masters	
	Pista 5	Hidroginástica		Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Absolutos	
	Pista 4	Hidroginástica		Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Absolutos	
	Pista 3	Hidroginástica		Hidroginástica	Hidroginástica	Hidroginástica	Infantis	
	Pista 2	Hidroginástica			Escolas	Hidroginástica	Infantis	
	Pista 1	Hidroginástica			Escolas	Hidroginástica	Cadetes	
10:15	Pista 6	Escolas		Escolas	Escolas	Escolas	3/6 N0/1	Hidroginástica
	Pista 5	Escolas		Escolas	Escolas	Escolas	3/6 N2	Hidroginástica
	Pista 4	Escolas		Escolas	Escolas	Escolas	11/14 N1/2	Hidroginástica
	Pista 3	Escolas		Escolas	Escolas	Escolas	>15 N1/2/3	Hidroginástica
	Pista 2	Escolas		Escolas	Escolas	Escolas	7/10 N1/2	Hidroginástica
	Pista 1	Escolas		Escolas	Escolas	Escolas	7/10 N3 - PC	Hidroginástica
11:00	Pista 6			Escolas			3/6 N0/1/2	1/2
	Pista 5			Escolas			7/10 N1/2	1/2
	Pista 4			Escolas			7/10 N1/2	1/2
	Pista 3			Escolas			11/14 N1/2	3/6
	Pista 2			Escolas			>15 N1/2/3	3/6
	Pista 1			Escolas			Regime Livre	Regime Livre

11:45	Pista 6						3/6 N0/1	1/2
	Pista 5						7/10 N1/2	3/6 N0/1
	Pista 4						11/14 N1/2	7/10 N1/2
	Pista 3	>15 N1			>15 N1		11/14 N1/2	11/14 N1/2
	Pista 2	>15 N2			>15 N2		>15 N1/2/3	>15 N1/2/3
	Pista 1	>15 N3			>15 N3		Regime Livre	Regime Livre
12:30	Pista 6	>15 N1			>15 N1			
	Pista 5	>15 N1			>15 N1			
	Pista 4	>15 N2			>15 N2			
	Pista 3	>15 N2			>15 N2			
	Pista 2	>15 N3			>15 N3			
	Pista 1	>15 N3			>15 N3			
15:30	Pista 6	Geriátrica	<i>Geriátrica</i>	Escolas	Geriátrica	Geriátrica	Hidroginástica	
	Pista 5	Geriátrica	<i>Geriátrica</i>	Escolas	Geriátrica	Geriátrica	Hidroginástica	
	Pista 4	Geriátrica	<i>Geriátrica</i>	Escolas	Geriátrica	Geriátrica	Hidroginástica	
	Pista 3	Geriátrica	<i>Geriátrica</i>	Escolas	Geriátrica	Geriátrica	Hidroginástica	
	Pista 2		Escolas				Regime Livre	
	Pista 1		Escolas				Regime Livre	
16:15	Pista 6	Escolas	Geriátrica	Escolas	Escolas	<i>Geriátrica</i>	3/6 N0/1/2	
	Pista 5	Escolas	Geriátrica	Escolas	Escolas	<i>Geriátrica</i>	7/10 N1/2	
	Pista 4	Escolas	Geriátrica	Escolas	Escolas	<i>Geriátrica</i>	11/14 N1/2/3	
	Pista 3		Geriátrica	Escolas		<i>Geriátrica</i>	>15 N1/2/3	
	Pista 2		Escolas				Regime Livre	
	Pista 1		Escolas				Regime Livre	
17:00	Pista 6	3/6 N0/1	Escolas	Escolas	Escolas	3/6 N0/1		
	Pista 5	7/10 N1/2	Escolas	Escolas	Escolas	7/10 N1/2		
	Pista 4	11/14 N1/2	Escolas	Escolas	Escolas	11/14 N1/2		
	Pista 3	11/14 N1/2		Escolas	Escolas	11/14 N1/2		
	Pista 2	>15 N1/2/3		Escolas	Escolas	>15 N1/2/3		
	Pista 1	Regime Livre		Escolas	Escolas	Regime Livre		
17:45	Pista 6	3/6 N0/1	Escolas	3/6 N0/2	3/6 N0/1	Escolas		
	Pista 5	3/6 N2	Escolas	11/14 N1/2/3	3/6 N2	Escolas		
	Pista 4	11/14 e >15 N1/2/3	Escolas	>15 N1/2/3	Escolas	Escolas		
	Pista 3	7/10 N1/2	7/10 N1/2	7/10 N1/2	Escolas	7/10 N1/2		
	Pista 2	7/10 N1/2	>15 N1/2/3	7/10 N1/2	7/10 N1/2	>15 N1/2/3		
	Pista 1	7/10 N3 - PC	3/6 N0/1/2	7/10 N3 - PC	7/10 N3 - PC	3/6 N0/1/2		
18:30	Pista 6	3/6 N0/1/2	Hidroginástica	3/6 N0/1/2	3/6 N0/1/2	Hidroginástica		
	Pista 5	11/14 e >15 N1/2/3	Hidroginástica	11/14 e >15 N1/2/3	11/14 e >15 N1/2/3	Hidroginástica		
	Pista 4	Cadetes	Hidroginástica	Cadetes	Cadetes	Hidroginástica		
	Pista 3	Cadetes	Hidroginástica	Cadetes	Cadetes	Hidroginástica		
	Pista 2	7/10 N1/2	7/10 N1/2	7/10 N1/2	7/10 N1/2	7/10 N1/2		
	Pista 1	7/10 N3 - PC	11/14 e >15 N1/2/3	7/10 N3 - PC	7/10 N3 - PC	11/14 e >15 N1/2/3		

19:15	Pista 6	11/14 N1/2/3	Hidroginástica	Hidroginástica	11/14 N1/2/3	Hidroginástica		
	Pista 5	>15 N1/2/3	Hidroginástica	Hidroginástica	>15 N1/2/3	Hidroginástica		
	Pista 4	Cadetes	Hidroginástica	Hidroginástica	Cadetes	Hidroginástica		
	Pista 3	Infantis	Infantis	Cadetes	Infantis	Infantis		
	Pista 2	Absolutos	Absolutos	Infantis	Absolutos	Absolutos		
	Pista 1	Absolutos	Absolutos	Absolutos	Absolutos	Absolutos		
20:00	Pista 6	11/14 N1/2/3	Hidroginástica	Step Aquático	11/14 N1/2/3	Hidroginástica		
	Pista 5	>15 N1/2/3	Hidroginástica	Step Aquático	>15 N1/2/3	Hidroginástica		
	Pista 4	Infantis	Hidroginástica	Infantis	Infantis	Hidroginástica		
	Pista 3	Infantis	Infantis	Infantis	Infantis	Infantis		
	Pista 2	Absolutos	Absolutos	Absolutos	Absolutos	Absolutos		
	Pista 1	Absolutos	Absolutos	Absolutos	Absolutos	Absolutos		
21:00	Pista 6	Hidroginástica		Hidroginástica				
	Pista 5	Hidroginástica		Hidroginástica				
	Pista 4	Hidroginástica		Hidroginástica				
	Pista 3	Hidroginástica		Hidroginástica				
	Pista 2	Masters		Masters				
	Pista 1	Masters		Masters				

Nota: Os limites de ocupação das Classes/Regime livre são 8 pessoas/pista (7 pessoas/pista em Geriátrica/Hidroginástica/Step Aquático, 7/10 Golfinhos e Grupos | 6 pessoas pista em Bebés)

Classes:

- 1/2: Crianças 1/2 anos
- 3/6 N0: Crianças 3/6 anos - Adaptação ao Meio Aquático
- 3/6 N1: Crianças 3/6 anos - Aprendizagem das Técnicas Alternadas
- 7/10 N1: Crianças 7/10 anos – Aprendizagem das Técnicas Alternadas
- 7/10 N2: Crianças 7/10 anos – Aprendizagem das Técnicas Simultâneas
- 7/10 N3: Crianças 7/10 anos – Aperfeiçoamento/Pré-competição
- 11/14 N1: Crianças 11/14 anos – Aprendizagem das Técnicas Alternadas
- 11/14 N2: Crianças 11/14 anos – Aprendizagem das Técnicas Simultâneas
- 11/14 N3: Crianças 11/14 anos: Aperfeiçoamento
- >15 N1: Jovens/Adultos – Aprendizagem das Técnicas Alternadas
- >15 N2: Jovens/Adultos – Aprendizagem das Técnicas Simultâneas
- >15 N3: Jovens/Adultos – Aperfeiçoamento/Manutenção

As classes abrem com um mínimo de 5 utentes inscritos

As idades são calculadas a 31/12 do ano de início da época