

# ATIVIDADES AQUÁTICAS 2026

## INICIAÇÃO - INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO

### HIDROGINÁSTICA - WATER RUNNING

HORÁRIO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
<b>6h45</b>	Intermediário/Avançado 45'P5		Intermediário/Avançado 45'P5		Intermediário/Avançado 45'P5	
<b>7h30</b>	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	
<b>8h15</b>	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5		Intermediário/Avançado 45'P5		Intermediário/Avançado 45'P5	
<b>9h</b>	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	
	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
		INICIAÇÃO 45'P4		INICIAÇÃO 45'P4		
<b>9h45</b>	HIDRO LIFE 45'P4		HIDRO LIFE 45'P4		HIDRO LIFE 45'P4	Intermediário/Avançado 45'P5
	INICIAÇÃO 45'P4	Intermediário/Avançado 45'P5	INICIAÇÃO 45'P4	Intermediário/Avançado 45'P5	INICIAÇÃO 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
<b>10h30</b>	INICIAÇÃO 45'P4	INICIAÇÃO 45'P4	INICIAÇÃO 45'P4	INICIAÇÃO 45'P4	INICIAÇÃO 45'P4	
	WATER RUNNING 45'P5		WATER RUNNING 45'P5		WATER RUNNING 45'P5	
	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
<b>11h15</b>	HIDROGINÁSTICA 45'P4	HIDROGINÁSTICA 45'P4	HIDROGINÁSTICA 45'P4	HIDROGINÁSTICA 45'P4	HIDROGINÁSTICA 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5
	WATER RUNNING 45'P5		WATER RUNNING 45'P5		WATER RUNNING 45'P5	
<b>12h</b>	TREINO 60'P5	TREINO 60'P5	TREINO 60'P5	TREINO 60'P5	TREINO 60'P5	
<b>14h</b>	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
<b>14h45</b>	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
<b>16h10</b>		NADO SINCRONIZADO 45'P4/P5		NADO SINCRONIZADO 45'P4/P5		
<b>16h15</b>	HIDROGINÁSTICA 45'P4		HIDROGINÁSTICA 45'P4		HIDROGINÁSTICA 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5	HIDROGINÁSTICA 45'P4	Intermediário/Avançado 45'P5	HIDROGINÁSTICA 45'P4	Intermediário/Avançado 45'P5	
		Intermediário/Avançado 45'P5		Intermediário/Avançado 45'P5		
<b>17h</b>	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
<b>17h45</b>	HIDROGINÁSTICA 45'P4	Intermediário/Avançado 45'P5	HIDROGINÁSTICA 45'P4	Intermediário/Avançado 45'P5	HIDROGINÁSTICA 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	WATER RUNNING 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
<b>18h30</b>	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	HIDRO LIFE 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	
<b>19h15</b>	TREINO 45'P5	TREINO/AVANÇADO 45'P5	TREINO 45'P5	TREINO/AVANÇADO 45'P5	TREINO 45'P5	
	HIDRO POWER 45'P4		HIDRO POWER 45'P4		HIDRO POWER 45'P4	
	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	Intermediário/Avançado 45'P5	

\*Esta programação poderá sofrer mudanças sem aviso prévio. Atualizado em FEV/2026

#### INFORMAÇÕES

Secretaria do Centro Poliesportivo

Fone: 41 3015-5005 | 41 99915-1759

E-mail: atendimentocp@graciosa.com.br / secretariacp@graciosa.com.br

5	4
1	2
	3

1, 2 e 3: INFANTIL

4: HIDRO

5: SEMI OLÍMPICA