

Sporting Clube de Espinho | Secção de Natação - Época 2025/2026

Horários de Treino

outubro 2025 a julho 2026



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08h45 – 10h15						Infantis Juvenis Juniões Seniores
10h15 – 11h15						Tigres SS Tigres TQ Cadetes
10h30 – 12h20						Artística 1 Artística 2
18h30 – 19h15	Artística 2					
18h30 – 19h20	Tigres SS				Tigres SS	
18h30 – 19h50	Artística 1	Artística 2 (seco + água)	Cadetes	Artística 2 (seco + água)		
19h00 – 19h50		Tigres TQ		Tigres TQ		
19h00 – 20h30		Artística 1 (seco + água)		Artística 1 (seco + água)		
19h20 – 20h20	Cadetes				Cadetes	
19h45 – 21h15					Infantis Juvenis Juniões Seniores	
19h30 – 21h30	Infantis Juvenis Juniões Seniores	Infantis Juvenis Juniões Seniores	Infantis Juvenis Juniões Seniores	Infantis Juvenis Juniões Seniores		

Os horários estão sujeitos a alterações, sempre que se justificar.