

PISCINA

AULAS
HORÁRIOS 2025/2026



		2ª, 4ª e 6ª	3ª e 5ª	sábado
Hidroginástica	HG	8h, 17h15, 18h45	12h30, 15h, 18h	10h15
	HS	10h, 11h45, 15h (2ª e 4ª)	9h30	
Hidroterapia		8h, 8h45, 15h45, 16h30	16h30, 17h15	
FOW		20h15 (2ª)		
Natação Adultos	Ama + 13	18h, 19h30	18h45, 20h15	10h15
	Nível 1 + 13	8h45, 12h30 18h, 19h30, 20h15	7h45, 8h30, 12h30 18h45, 19h30, 20h15	11h45
	Nível 2 + 13	8h45, 12h30 18h, 19h30, 20h15	7h45, 8h30, 12h30 19h30, 20h15	11h45
	Nível 3 + 13	8h45, 12h30 18h, 19h30, 20h15	7h45, 8h30, 12h30 19h30, 20h15	11h45
Natação Crianças	Ama 3/4	17h15, 18h, 18h45	16h30, 17h15, 18h, 18h45	8h, 8h45, 9h30, 10h15 11h, 11h45, 12h30
	Ama 5/6	17h15, 18h, 18h45, 19h30	16h30, 17h15, 18h, 18h45	8h45, 9h30, 10h15 11h, 11h45, 12h30
	Ama 7/13	17h15, 18h, 18h45, 19h30	17h15, 18h, 18h45, 19h30	9h30, 11h, 11h45, 12h30
	Nível 1 + 7	18h45, 19h30	17h15, 18h, 18h45	8h45, 9h30, 11h, 12h30
	Nível 2 + 7	17h15, 18h45	17h15, 18h, 19h30	9h30, 11h
	Nível 3 + 7	18h45	18h	11h
Natação Bebés	6/12 Meses		16h30 (5ª)	8h, 9h30
	12/18 Meses		16h30 (5ª)	8h30, 9h, 10h
	18/24 Meses		16h30 (3ª)	8h30, 9h30, 10h30, 11h
	24/30 Meses		16h30 (3ª)	8h, 9h, 10h, 10h30, 11h

Notas: A piscina reserva-se ao direito de gerir a abertura/fecho de todas as aulas de acordo com o número de utentes inscritos.