

HORÁRIO DAS ATIVIDADES

(Em vigor a partir de 1 de setembro de 2026)

NATAÇÃO PARA JOVENS E ADULTOS | +14 ANOS

(Aulas de 45 minutos)

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
7:45	7:45	7:45	7:45	7:45	17:30 PD	12:15 PD
21:15	8:30	21:15	8:30	11:30		12:15 TA
	10:45		10:45	21:15		
	13:00		13:00			
	20:30		20:30			
	21:15		21:15			

NÍVEL ELEMENTAR

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
8:30	8:30	10:00	8:30	8:30	10:00	10:00
10:00	10:45	13:45	10:45	10:00	10:45	11:30
	13:45		13:45	19:00	12:15	
19:45	18:15	19:45	18:15	19:45	16:00	
20:30	19:45	20:30	19:45	20:30	18:15	
21:15		21:15		21:15	19:00	

NÍVEL APRENDIZAGEM

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
7:45	8:30	7:45	8:30	7:45	10:00	9:15
8:30		8:30		8:30	10:45	10:00
10:00	10:45	10:00	10:45	10:00	12:15	10:45
	13:45	13:45	13:45		16:45	
18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	
19:45	19:45	19:45	19:45	19:45		
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30		
21:15		21:15		21:15		

NÍVEL AVANÇADO

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
7:45		7:45		7:45	10:00	9:15
8:30		8:30		8:30	12:15	10:00
10:00	10:45	10:00	10:45	10:00	16:45	10:45
	13:45	13:45	13:45		18:15	
18:15	18:15	18:15	18:15	18:15	19:00	
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00		
19:45	19:45	19:45	19:45	19:45		
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30		
21:15		21:15		21:15		

HORÁRIO DAS ATIVIDADES

(Em vigor a partir de 1 de setembro de 2026)

ATIVIDADES AQUÁTICAS JOVENS E ADULTOS | +14 ANOS

(Aulas de 45 minutos)

HIDROGINÁSTICA BASE

(tanque de aprendizagem)

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
8:30	11:30	8:30	11:30	8:30		
9:15		10:45				
10:45		11:30	16:00	10:45		
12:15		13:00		12:15		
20:30		20:30		20:30		

HIDROGINÁSTICA GERAL

(piscina desportiva)

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
9:15	7:45	7:45	7:45	7:45	9:15	10:00
	8:30	9:15	8:30	8:30	15:15	11:30
	9:15	10:45	9:15	9:15	18:15	
12:15	12:15	12:15	12:15	10:45		
13:00	16:45	13:00	16:45	12:15		
16:00	17:30	16:00	17:30	13:00		
16:45	19:00	16:45	19:00	16:00		
18:15		18:15		16:45		
19:00	21:15	19:00	21:15	18:15		

AQUAFITNESS

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
20:30		20:30		20:30		

HIDROBIKE

2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
7:45	7:45		7:45		9:15	8:30
13:45	13:00		13:00		11:30	12:15
				13:45	13:00	
	20:30		20:30		16:45	
21:15	21:15	21:15	21:15	21:15	19:00	