



PLANO DE ÁGUA E ATIVIDADES

Época 2026-2027



Câmara Municipal de Odivelas • Piscina Municipal de Odivelas

Rui Santos
Coordenador e Diretor Técnico

O PLANO DE ÁGUA E ATIVIDADES

Não basta ter mais pessoas a nadar, é preciso garantir que o façam com qualidade na sua prática. Desta forma é necessário garantir, para além da disponibilidade de infraestruturas devidamente registadas e cadastradas, a existência de programas diversificados e técnicos competentes para a aprendizagem. Aprender a nadar, em qualquer idade, deve ser uma experiência de fortalecimento e enriquecimento pessoal e levar a uma motivação para a prática de atividades em meio aquático ao longo da vida, (FPN).

O planeamento é a linha orientadora para uma gestão eficiente, é uma forma de alcançar os objetivos pretendidos e contornar as dificuldades identificadas, através de estratégias de mudança. Planear é muito mais que colocar no papel o que pretendemos realizar, planear é construir um caminho a longo prazo, estipulando objetivos, delimitando caminhos, identificando dificuldades, antecipar acontecimentos para que possamos ter influência sobre eles, evitando e prevenindo ser dominado pelos próprios acontecimentos.

As atividades programadas para a Época Desportiva 2026/2027, tem por base a experiência de anos anteriores no que respeita às necessidades da população e à capacidade dos tanques e balneários. Este Plano de Água e Atividades será ajustado ao longo da Época Desportiva, a fim de responder às necessidades imediatas que venham a surgir.

Objetivos do plano de atividades:

- Garantir segurança na utilização dos serviços prestados e do equipamento;
- Promover a prática desportiva e os valores do desporto;
- Fomentar hábitos de vida saudável;
- Atenuar o sedentarismo;
- Promover a socialização e combater o isolamento;
- Aumentar a polivalência vertical da oferta, através de produtos para os diversos perfis de utilizadores, tais como, bebés, crianças, adultos, pessoas com deficiência e gerentes;
- Aumentar a polivalência horizontal da oferta de atividades, proporcionando o maior leque de atividades para o mesmo perfil de utilizador.

Os objetivos que nos propomos alcançar, são conseguidos através das atividades que desenvolvemos, num plano de água e de atividades flexível e adaptável consoante as necessidades e expectativas dos nossos utilizadores.

O foco nos objetivos é a base de construção do trabalho técnico a realizar, indo dessa forma ao encontro dos nossos propósitos e ambições de um serviço público de qualidade.

Visão

A visão da **Câmara Municipal de Odivelas** centra-se em promover o desenvolvimento sustentável do território e melhorar a qualidade de vida de todos os residentes. [1]

Para atingir este objetivo, o órgão autárquico atua em várias áreas essenciais da vida dos munícipes.

Missão da Câmara Municipal

A autarquia tem como missão definir e executar políticas públicas que defendam os interesses e

satisfaçam as necessidades da população local através das diferentes áreas de intervenção. [1]

Ao nível da Área de intervenção do Desporto e Cultura, a Câmara Municipal de Odivelas tem como missão o fomento da prática desportiva para todas as idades e dinamização de uma agenda cultural rica para a comunidade.

Missão da Piscina Municipal

A Piscina Municipal de Odivelas tem como missão, desenvolver um leque de atividades de grande abrangência vertical (para todas as idades) e grande abrangência horizontal (número alargado de atividades), proporcionando prática desportiva de atividades aquáticas desde os bebés a partir dos 6 meses de idade, passando pelos irmãos, pais, avós e bisavós. A Piscina Municipal de Odivelas proporciona alternativas específicas para cada indivíduo, no sentido de contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população em geral e dos Municípios de Odivelas em particular.

A equipa técnica

Ter uma equipa técnica profissional e dedicada numa piscina pública é fundamental para garantir a qualidade dos serviços prestados, a segurança, a saúde dos utentes, assim como o bom funcionamento diário das instalações.

Um serviço de excelência transmitido por profissionais qualificados aumenta a confiança e a satisfação de quem frequenta a instalação, incrementando a ocupação e a taxa de retenção.

A equipa técnica da área desportiva da Piscina Municipal é constituída por um diretor técnico, um coordenador técnico, técnicos com formação superior na área do desporto, técnicos especialistas em exercício físico e atividades aquáticas. Todos os técnicos que lecionam atividades aquáticas são credenciados pelo IPDJ através do Título Profissional adequado às sessões que orientam.

Fazem ainda parte da equipa os nadadores-salvadores devidamente credenciados pelo ISN, funcionários com funções nos serviços administrativos, as funcionárias de apoio e receção, os funcionários de manutenção.

Ao nível funcional são atribuídas as seguintes responsabilidades e tarefas ao Diretor Técnico e Gestor da Instalação:

- Supervisionar a prescrição, avaliação, condução e orientação de todos os programas e atividades desportivas na instalação;
- Elaborar o plano anual de atividades, caderno pedagógico e manual de operações da instalação;
- Planear, conceber e desenvolver em articulação com a coordenação, programas e atividades que vão ao encontro das necessidades e procura dos utilizadores das piscinas;
- Conhecer e aplicar a legislação específica aplicável às piscinas, atualizando e tornando públicos os registos exigidos pelas entidades competentes;
- Propor medidas de otimização e aumento da rentabilidade do plano de água e restantes espaço da instalação;
- Propor e operacionalizar um sistema de avaliação de desempenho para a equipa técnica;
- Operacionalizar os métodos de avaliação da qualidade dos serviços prestados propostos desenvolver;
- Proporcionar a frequência de momentos formativos específicos da área de desempenho profissional de cada funcionário;
- Gerir todos os espaços necessários ao funcionamento da instalação, procurando a sua rentabilização

e estabelecendo os horários de trabalho;

- Orientar a equipa de atendimento nas diretrizes técnicas necessárias ao desempenho da sua função;
- Coordenar e supervisionar a equipa de manutenção da instalação assim como a empresa de outsourcing contratada;
- Efetuar uma gestão adequada do funcionamento da instalação e à prossecução dos seus objetivos, garantindo os objetivos de sustentabilidade definidos ao nível económico, social e ambiental;
- Contratar os prestadores de serviços necessários para colmatar as necessidades de técnicos;
- Gerir a organização dos eventos competitivos e não competitivos da instalação;
- Elaborar os documentos internos e externos legalmente exigidos (Regulamentos gerais e específicos e demais documentação de suporte ao funcionamento da Instalação);
- Garantir as condições necessárias e legalmente exigíveis ao nível dos parâmetros de garantia da saúde pública em piscinas, segurança e higiene da instalação;
- Garantir o cumprimento do plano de higiene e segurança no trabalho para todos os colaboradores.
- Garantir a elaboração do processo de certificação da Escola de Atividades Aquáticas PAN-FPN com vista à certificação anual.

Ao nível funcional são atribuídas as seguintes responsabilidades e tarefas ao Coordenador Técnico:

- Preparar todos os processos necessários para garantir a organização/rentabilização dos horários e distribuição de classes pela equipa técnica;
- Preparar todos os processos que garantam o funcionamento do plano de água e enquadramento das atividades, procurando a rentabilização máxima do plano de água no seguimento das linhas orientadoras elaboradas pelo DT;
- Promover e garantir o bom funcionamento das atividades no cais da piscina;
- Analisar o stock de material pedagógico, elaborando pesquisas e propostas de aquisição;
- Acompanhar o processo de substituições de técnicos quando se registam ausências;
- Assegurar o cumprimento, por parte dos técnicos, dos pressupostos, princípios e critérios de êxito inerentes ao funcionamento da escola de natação e restantes modalidades aquáticas desenvolvidas na instalação;
- Articular, juntamente com a equipa técnica e secretaria as alterações de classes e gestão de vagas;
- Garantir o acompanhamento direto do processo pedagógico, fornecendo *feedback* aos técnicos sobre o decorrer das mesmas e respetivos aspetos a melhorar;
- Garantir que os técnicos utilizam o equipamento que lhes foi entregue para uso obrigatório em cais de piscina;
- Assegurar a entrega das avaliações dos alunos dentro dos prazos previstos.

Ao nível funcional são atribuídas as seguintes responsabilidades aos técnicos de desporto do quadro de pessoal da Piscina Municipal:

- Proceder à programação e aplicação de exercícios e tarefas adequados à idade e ao nível de cada utilizador das aulas de Natação para Bebés, Crianças e Adultos;
- Proceder à programação e aplicação de exercícios e tarefas adequados à idade e às capacidades físicas de cada utilizador, relativamente às Aulas de Hidroginástica, de Hidrobike, e de Desporto Sénior;
- Realizar avaliações técnicas a cada um dos seus alunos;
- Realizar o planeamento antecipado das aulas a lecionar colocando o mesmo disponível no

programa informático para consulta;

- Propor à coordenação transições de nível e de enquadramento técnico de acordo com as avaliações efetuadas;
- Organizar e programar projetos de desenvolvimento de atividades lúdicas, desportivas e recreativas para as quais seja solicitado;
- Participar nas iniciativas desportivas para as quais for solicitado;
- Propor iniciativas a realizar e processos internos de melhoria;
- Articular com a Coordenação e Direção Técnica todos os processos em que estão envolvidos.

Ao nível funcional são atribuídas as seguintes responsabilidades aos técnicos de desporto prestadores de serviços na Piscina Municipal:

- Proceder à programação e aplicação de exercícios e tarefas adequados à idade e ao nível de cada utilizador das aulas de Natação para Beb s, Crianças e Adultos;
- Proceder à programação e aplicação de exercícios e tarefas adequados à idade e às capacidades físicas de cada utilizador, relativamente às Aulas de Hidroginástica, de Hidrobike, e de Desporto Sênior;
- Realizar avaliações iniciais, intermédias e finais a cada um dos seus alunos;
- Realizar o planeamento antecipado das aulas a lecionar colocando o mesmo disponível no programa informático para consulta;
- Propor   coordenação transições de nível e de enquadramento técnico de acordo com as avaliações efetuadas;
- Participar nas iniciativas desportivas para as quais for solicitado;
- Articular com a Coordenação e Direção Técnica todos os processos em que estão envolvidos.

Ao nível funcional são atribuídas as seguintes responsabilidades aos nadadores-salvadores na Piscina Municipal:

- Efetuar a vigilância dos três cais da piscina de forma a garantir a segurança e cumprimento das normas pelos utilizadores;
- Realizar o controlo e vigilância da pista de natação livre;
- Acompanhar e ajudar no transporte de utentes com mobilidade reduzida, designadamente na entrada e saída da  gua;
- Prestar primeiros socorros e gestão de situações de emergências médica quando necessário;
- Proceder à preparação do plano de água, colocar pistas e disponibilizar material pedagógico aos professores;
- Colaborar na preparação, montagem e desmontagem de todos os eventos.

Ao nível funcional são atribuídas as seguintes responsabilidades aos funcionários de apoio na Piscina Municipal:

- Assegurar a vigilância das instalações no período de utilização;
- Efetuar o controlo de acessos dos utilizadores;
- Acompanhar os visitantes e novos utilizadores informando das normas e regras da instalação;
- Entregar as chaves dos balneários adaptados e individuais aos utilizadores indicados pela coordenação terapêutica;
- Realizar atendimento telef nico na receção;
- Reportar   coordenação e direção técnica quaisquer situações an malas ao normal funcionamento.

Ao nível funcional são atribuídas as seguintes responsabilidades aos funcionários de secretaria na Piscina Municipal:

- Efetuar o atendimento presencial, telefónico e por email na secretaria;
- Realizar a gestão de utentes ao nível de inscrições, desistências, cobrança de mensalidades, transições de nível de alunos e todos os procedimentos inerentes;
- Articular com a coordenação e direção técnica todas as questões relacionadas com a lotação das aulas, transição de alunos, solicitação de documentos e outros assuntos de ordem técnica;
- Articular com os funcionários de apoio a gestão das entradas na instalação e emissão de cartões.

Ao nível funcional são atribuídas as seguintes responsabilidades aos funcionários de manutenção da Piscina Municipal:

- Efetuar o controlo dos parâmetros físico-químicos das águas e ar interior dos três tanques, balneários e AQS;
- Realizar os registos diários no Livro de Registos Sanitário;
- Realizar deteção de avarias e situações a necessitar de intervenção e realizar as pequenas reparações e manutenções na instalação;
- Zelar pelo bom funcionamento, higiene e segurança no trabalho na cave técnica da piscina municipal;
- Reportar e articular com a Direção Técnica todas as situações anómalas detetadas na instalação.

Esta equipa técnica, com esta grande multidisciplinaridade de técnicos e áreas de intervenção, é pautada pela vasta partilha de informação entre todos, no sentido de ser realizada uma intervenção mais completa e responsável, através da transversalidade de conhecimento e formação de base diferenciada, pondo este conhecimento ao serviço de uma melhor e mais apropriada resposta às necessidades do utilizador.

ATIVIDADES A DESENVOLVER NA ÁREA DESPORTIVA DA PISCINA MUNICIPAL DE ODIVELAS

As atividades que nos propomos desenvolver na Piscina Municipal de Odivelas têm um elo em comum, que se prende com o desenvolvimento de competências motoras e psicomotoras ao nível aquático, quer seja com um objetivo lúdico, de bem-estar, de preservação da saúde e desenvolvimento físico e desportivo.

As particularidades das modalidades desenvolvidas encontram-se elencadas no Caderno Pedagógico da Piscina Municipal de Odivelas, constando os objetivos, direção e destinatários de cada atividade desenvolvida, que deverá ser consultado em complemento a este documento.

Os horários e dias em que as atividades têm lugar, constam nos mapas de Plano de Água em anexo a este documento.

Para além das atividades desportivas regulares constantes no Caderno Pedagógico da Piscina Municipal de Odivelas, poderão ser realizadas outras utilizações do Plano de Água como, reservas de espaço, utilização livre e a dinamização de eventos ou provas desportivas na Piscina Municipal de Odivelas. São ainda desenvolvidas na Piscina Municipal atividades terapêuticas sob a coordenação do Centro de Terapia e Reabilitação de Odivelas (CTRO).

PLANO DE ÁGUA PREVISTO PARA 2026/2027

A Época Desportiva 2026/2027 **inicia no dia 1 de setembro de 2026 e termina no dia 31 de julho de 2027.**

O Plano de água para esta época desportiva prevê um total de 544 aulas semanais da área desportiva (não inclui sessões de terapia do CTRO), com uma capacidade máxima em aulas 6390 vagas por semana, acrescidos de uma capacidade de 1101 utilizações semanais para natação e utilização livre.

O número de aulas e alunos por espaço, será ajustado com o avançar da época desportiva de acordo as necessidades dos munícipes e a capacidade disponível de espaço e recursos.

Ao dia 1 de setembro de 2026, a Piscina Municipal regista uma taxa de ocupação de 92,7% com 5704 vagas ocupadas.

Número de sessões semanais por atividade:

O Plano de Água da Piscina Municipal para a **época 2026/2027** é constituído por **544 sessões semanais**, distribuídas da seguinte forma:

- Natação para Bebés: 39 aulas/semana;
- Natação para crianças: 195 aulas/semana;
- Natação para jovens e adultos: 155 aulas/semana;
- Hidroginástica: 63 aulas/semana;
- Aquafitness: 3 aulas/semana;
- Clube do Movimento: 50 aulas/semana;
- HidroBike: 21 aulas/semana;
- Colégios: 18 aulas/semana.

Neste número de sessões não estão incluídos os períodos de utilização e natação live, as sessões terapêuticas realizadas na instalação, as reservas de espaço e as sessões personalizadas.

O número de aulas semanais em cada um dos níveis poderá sofrer alterações ao longo da época desportiva de acordo com as necessidades de gestão de utilizadores e conjugado com a disponibilidade de espaços e recursos.

EVENTOS E INICIATIVAS DESPORTIVAS

Ao nível dos eventos apresentamos uma proposta de diferentes atividades a desenvolver ao longo da época desportiva, destinada a todos os utilizadores da Piscina Municipal.

Os eventos são uma forma de fidelização e retenção de utilizadores com uma elevada expressão, incrementando os níveis de felicidade e satisfação dos utilizadores assim como a familiarização com a Piscina Municipal.

São propostas atividades lúdicas de âmbito familiar com um caráter lúdico, promovendo a familiarização com a Piscina, experienciando diferentes formas de utilizar a instalação que semanalmente frequentam num registo descontraído e divertido.

São ainda propostas atividades de incentivo competitivo e de desenvolvimento técnico como o

Odivelas Minichallenge, 12 Horas a Nadar e Odivelas Aquachallenge, destinados aos alunos da Escola de Natação, fomentando o desafio pessoal e superação incrementando o gosto pela modalidade e retenção de utilizadores.

Proposta de atividades a realizar na Época 2026/2027

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2026-2027					
2026/2027	Dia	Designação	Descrição da Atividade	Destinatários	Observações
setembro	1	Início da época desportiva 2026/2027	Início de todas as atividades da Piscina Municipal de Odivelas	População em geral	
	26	Hidro By Night Glow Party Semana Europeia do Desporto	Atividade de Fitness com luz e som de espetáculo	População em geral	Data a confirmar
outubro	5 a 18	Avaliação inicial	Momento de avaliação da escola de natação	Alunos da Escola de Natação	
	30 e 31	Halloween Party	Dentro das atividades regulares a decorrer na piscina a decoração e caracterização dos professores e nadadores salvadores será temática	Utilizadores da piscina municipal	
	31	Hidro By Night Halloween	Atividade de Fitness destinada à população em geral com luz e som de espetáculo	População em geral	
dezembro	21 a 30	Semana do Natal	Atividades lúdicas orientadas para todos os alunos da escola de natação. Polo aquático e natação artística.	Utilizadores da piscina municipal	
março	19	Eu e o meu Pai na piscina	Celebração do dia do Pai com atividades em que os Pais são convidados a vir para a piscina	Utilizadores da piscina municipal	
	21 a 31	Mini-challenge	Desafio interno de registo de resultados em diferentes desafios aquáticos	Alunos da Escola de Natação	

PLANO DE ÁGUA E ATIVIDADES

· PISCINA MUNICIPAL DE ODIVELAS ·

abril	2	Mini-challenge	Desafio interno de registo de resultados em diferentes desafios aquáticos	Alunos da Escola de Natação	
	6	Dia Mundial da Atividade Física	Aula de Aquafitness das 7h às 13h45. Desafiar todos os alunos com aulas nesse dia a nadar o maior n.º de metros durante a sua aula ou sessão de natação livre	Municípios e alunos da Escola de Natação	
maio	2	Dia da Mãe	Celebração do dia da Mãe com atividades em que as Mães são convidadas a vir para a piscina	Alunos da Escola de Natação	
	2 a 15	Avaliação Final	Momento de avaliação da escola de natação	Alunos da Escola de Natação	
	22	12H NADAR	Desafio competitivo em diferentes desafios aquáticos	Alunos da Escola de Natação	
junho	1	Dia Mundial da Criança	Celebração do dia da criança com atividades diferentes na piscina	Alunos da Escola de Natação	
	6	Odivelas Aquachalleng	Desafio competitivo em diferentes desafios aquáticos	Alunos da Escola de Natação	
	20	Hidro By Night White Party	Evento de hidroginástica noturno	População em geral	
julho	a confirmar	Férias de Verão	Campo de Férias – projeto de ocupação de tempos livres	Crianças e jovens do Concelho de Odivelas (6 aos 17 anos)	
	11	Festa da Água	Festa na Piscina Municipal	Todos utilizadores	

Nota final

Na Época Desportiva 2026/2027, tudo faremos para ir ao encontro das necessidades e expectativas dos utilizadores e demais participantes nas atividades da Piscina Municipal de Odivelas.

Procurámos compilar um leque de atividades e horários de forma a dar resposta à disponibilidade individual, permitindo um conjunto de valências bastante flexível e completo, uma oferta desportiva de excelência, quantidade e qualidade dos serviços propostos.

Foram incrementadas o número de aulas disponíveis assim como o número de vagas disponíveis por aula.

O Caderno Pedagógico da Piscina Municipal de Odivelas deverá ser um documento de consulta complementar a este Plano de Água e Atividades, onde é possível de forma minuciosa descrever o enquadramento técnico de cada atividade desenvolvida e como estas são subdivididas por

competências e faixas etárias.

A busca constante de fazer mais e melhor é uma premissa pela qual nos pautamos diariamente, sendo uma linha orientadora do trabalho a realizar, projetando o futuro e prognosticando a ocupação do Plano de Água da Piscina de Odívelas para uma resposta desportiva e social mais vasta e abrangente.

No decorrer da época serão efetuados os ajustes necessários para que o objetivo principal deste plano seja concretizado na sua plenitude, o qual foi realizado a pensar nas pessoas, nas soluções e na continuidade de um trabalho diário, procurando sempre, conciliar na Piscina Municipal uma oferta desportiva e uma componente social para os munícipes de Odívelas e Concelhos limítrofes.

É PELAS PESSOAS QUE TRABALHAMOS, É PARA AS PESSOAS QUE EXISTIMOS!

ANEXOS:

- Mapas de Água da Área Desportiva da Piscina Municipal de Odivelas - 1 de setembro 2026.

SÃO COMPLEMENTO A ESTE DOCUMENTO:

- Caderno Pedagógico 2026 – Área Desportiva.

ANEXOS

PISCINA DE ODIVELAS - MAPAS DE OCUPAÇÃO DAS PISCINAS DE APRENDIZAGEM E DE SPORTIVA 26/27

SEGUNDA FEIRA

	TANQUE 1	TANQUE 2	TANQUE 3	TANQUE 4	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 4	PISTA 5	PISTA 6
7:00 - 7:45	Utilização Livre 4				Natação Livre 4	Natação Livre 4	Natação Livre 4	Natação Livre 4		
7:45 - 8:30	Ama +14 Beatriz 12				Bike Camila Amor 9			Natação Livre 6	Apz / Av +14 Pedro 8 8	
8:30 - 9:15	Hidro Base Beatriz 20				Natação Livre 6	Natação Livre 6		Elem/Apz/Av +14 Pedro 8 5 3		
9:15 - 10:00	Hidro Base Beatriz 20				Natação Livre 6	Natação Livre 6	Hidroginástica Camila 30			
10:00 - 10:45	T1 Hidro Sênior T Camila Amor 20				GNR		Natação Livre 6	Elem/Apz/Av +14 Beatriz 8 5 3		
10:45 - 11:30	Hidro Base T Pedro 20				GNR		Natação Livre 6	T2 Hidro Sênior Beatriz 20		
11:30 - 12:15	Natação Sênior Pedro 12				Natação Livre 6	Natação Livre 6	T4 Hidro Sênior R.Madureira 25			
12:15 - 13:00	Hidro Base Pedro 20				Natação Livre 6	Natação Livre 6	Hidroginástica R.Madureira 30			
13:00 - 13:45	T1 Hidro Sênior T R.Madureira 20			TO 1	Natação Livre 6	Natação Livre 6	Hidroginástica Thiago 30			
13:45 - 14:30	RB COG	Utilização Livre 4			Natação Livre 6	Natação Livre 6	Bike Thiago 9			
14:30 - 15:15	PQ	Utilização Livre 4			Natação Livre 6	Natação Livre 6	T4 Natação Sênior D Thiago 12			
15:15 - 16:00	RB COG (15:00) RB COG (15:30)	RPIA (15:00) RPIA (15:30)			Natação Livre 6	Natação Livre 6	T52 Hidro Sênior D Astrid 30			
16:00 - 16:45	T1 Natação Sênior Thiago 12			Natação Personalizada	Natação Livre 6	Natação Livre 6	Hidroginástica Ricardo 30			
16:45 - 17:30	Ama 4-6 R.Madureira 11	Golfinhos Beatriz 10 17:00	Peixinhos Joana 10 17:00	Tartarugas Ricardo 10 17:00	Natação Livre 6	Natação Livre 6	Hidroginástica Astrid 30			
17:30 - 18:15	AMA 4-6 Beatriz 11	Ama 7-9 Joana 11	Elem. 10-13 Ricardo 10	Elem. 6-9 R.Madureira 11	Elem. 6-9 D Astrid 10	Natação Livre 6	Apz/Av +7 Thiago 10 6			
18:15 - 19:00	AMA 4-6 Ricardo 11	AMA 7-9 Beatriz 11	Elem 6-9 Joana 11	Elem 10-13 R.Madureira 10	Apz/Av +7 Astrid 10 6		Apz/Av +14 Antonio 7 9		Hidroginástica Thiago 16	
19:00 - 19:45	AMA 4-6 Joana 11	AMA10-13 António 10	Elem 6 -9 Thiago 11	Elem 10-13 Ricardo 10	Apz/Av +7 Astrid 10 6		Apz/Av +14 Beatriz 7 9		Hidroginástica R.Madureira 16	
19:45 - 20:30	Ama 4-6 António 11	AMA7-9 Ricardo 11	Elem 10 -13 Thiago 10	Ama 10-13 Joana 10	Elem +14 Beatriz 12		Apz/Av +14 Astrid 10 6		Apz/Av +7 R.Madureira 11 5	
20:30 - 21:15	Hidro Base Beatriz 20				Elem +14 António 9	Apz/Av +14 Ricardo 8 8		Natação Livre 6	Aqua Fitness R.Madureira 16	
21:15 - 22:00	AMA +14 Beatriz 12				Bike Ricardo 9			Natação Livre 6	Elem/Apz/Av +14 António 4 10	
PROFESSORES										
Alexandre	Bruno		Thiago	Juliana	Ana Passos	António	Xana	Astrid	Ricardo Cruz	Beatriz
Beatriz Costa	Mariana	Rui	Tiago	Ricardo Madureira	CTRMO	Miguel		Camila Amor	Pedro S.	Joana

01/set

PISCINA DE ODIVELAS - MAPAS DE OCUPAÇÃO DAS PISCINAS DE APRENDIZAGEM E DE SPORTIVA 26/27 TERÇA FEIRA

	TANQUE 1	TANQUE 2	TANQUE 3	TANQUE 4	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 4	PISTA 5	PISTA 6
7:00 - 7:45	Utilização Livre 6				Natação Livre 4	Natação Livre 4	Natação Livre 4	Natação Livre 4		
7:45 - 8:30	Ama +14 Pedro 12				Bike Alexandre 9			Hidroginástica Xana 25		
8:30 - 9:15	Ama +14 Xana 12				Elem/Apz +14 Alexandre 10 8		Hidroginástica Pedro 25			
9:15 - 10:00	T6 Hidro. Sênior T Pedro 20		Escola Bernardino 2ºsem estre	Natação Livre 6	Natação Livre 6	Hidroginástica Alexandre 30				
10:00 - 10:45	T7 Hidro Sênior T Xana 20	S.Pestinhas Pedro 10 (Golfinhos)	S.Pestinhas Tiago 10 (AMA 4/6)	Natação Livre 6	Natação Livre 6	Natação Livre 4				
10:45 - 11:30	Ama + 14 Alexandre 12				Natação Livre 6	Natação Livre 6		Elem/Apz/Av +14 Tiago 4 5 5		
11:30 - 12:15	Hidro Base Xana 20		Escola Bernardino 2ºsem estre	Natação Livre 6	Natação Livre 6	T8 Hidro. Sênior D Pedro 25				
12:15 - 13:00	T9 Hidro Sênior Tiago 20			T10 Hidro Sênior D Xana 23				Hidro Alexandre 20		
13:00 - 13:45	Ama +14 I Xana 8	Ama +14 II Alexandre 8			Bike Tiago 9				Natação Livre 6	Natação Livre 6
13:45 - 14:30	RB COG (13:45) RB COG (14:00)	PQ (13:45) PQ (14:00)			Natação Livre 6	Natação Livre 6	Natação Livre 4	Elem/Apz/Av +14 Tiago 7 6 2		
14:30 - 15:15	RB COG (14:30) RB COG (15:00)	RPIA (14:30) RPIA (15:00)			Natação Livre 6	Natação Livre 6	T12 Hidro Sênior D Tiago 25			
15:15 - 16:00	T1 Nat. Sênior Joana 8			RPIA (15:30)	Natação Livre 6	Natação Livre 6	T13 Hidro Sênior D Astrid 30			
16:00 - 16:45	FIA Miguel COLÉGIO	Rainha Santa Joana 10 (AMA 7/9)	Colégio Beatriz C. 10 GOLFINHOS	Alicerce Mariana 10 (AMA 4/6)	Natação Livre 6	Natação Livre 6	T15 Hidro Sênior Astrid 30			
16:45 - 17:30	AMA 4-6 Astrid 11	Golfinhos Miguel 10	T16 Hidro. Sênior T Camila 17		Utilização Livre 6	Natação Livre 6	Hidroginástica Mariana 30			
17:30 - 18:15	AMA 4-6 Beatriz C. 11	Ama 7-9 Camila 11	Elem 10-13 Mariana 10	Elem 6-9 António 11	Elem 6-9 D Miguel 11	Apz/Av +7 Joana 13 3		Hidroginástica Astrid 25		
18:15 - 19:00	AMA 4-6 Mariana 11	Ama 7-9 Beatriz C. 11	Elem 10-13 António 10	Ama 10-13 Astrid 10	Elem +14 Joana 9	Apz/Av +14 Camila 9 7			Apz/Av +7 Miguel 9 6	
19:00 - 19:45	AMA 4-6 Joana 11	Ama 7-9 Camila 11	Elem 10-13 Astrid 10	Elem 6-9 Beatriz C. 11	Apz/Av +7 Mariana 9 7		Apz/Av +14 Miguel 8 8		Hidroginástica António 16	
19:45 - 20:30	Ama 4-6 António 11	Elem 6-9 Astrid 10	Elem 10-13 Joana 10	Ama10-13 Beatriz C 10	Elem +14 Miguel 9	Apz/Av +14 Mariana 11 10			Apz/Av +7 Camila 11 5	
20:30 - 21:15	Ama +14 I Miguel 8		Ama +14 II Antonio 8		Bike Camila 9			Natação Livre 6	Apz/Av +14 Joana 8 8	
21:15 - 22:00	AMA +14 Miguel 12				Bike António 9			Natação Livre 6	Hidroginástica Camila 16	
PROFESSORES										
Alexandre	Bruno		Thiago	Juliana	Ana Passos	António	Xana	Astrid	Ricardo Cruz	Beatriz
Beatriz Costa	Mariana	Rui	Tiago	Ricardo Madureira	CTRMO	Miguel		Camila Amor	Pedro S.	Joana

PISCINA DE ODIVELAS - MAPAS DE OCUPAÇÃO DAS PISCINAS DE APRENDIZAGEM E DE SPORTIVA 26/27

QUARTA FEIRA

	TANQUE 1	TANQUE 2	TANQUE 3	TANQUE 4	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 4	PISTA 5	PISTA 6
7:00 - 7:45	Centro Marcha Comida 30				Natação Livre 4	Natação Livre 4	Natação Livre 4	Natação Livre 4		
7:45 - 8:30	AMA +14 Tiago 12				Hidro Pedro 20			Apz/Av+14 Alexandre 9 7		
8:30 - 9:15	Hidro Base Alex 20			RPIA (9:00)	T17 Hidro Sênior D Tiago 20			Natação Livre 6	Apz/ Av+14 Pedro 9 7	
9:15 - 10:00	RB COG		RE SERVA CACI inicia a 10/26		T18 Hidro Sênior D Mariana 20			Hidro Pedro 25		
10:00 - 10:45	T20 Hidro Sênior T Mariana 20		Balão Pedro 10 (AMA 4/6II)	Balão Bruno 10 (Ama 4/6 I)	T19 Hidro Sênior D Tiago 20			Elem/Apz/Av Alex 4 5 2		
10:45 - 11:30	Hidro Base Alexandre 20					Natação Livre 8	Hidro Pedro 30			
11:30 - 12:15	Hidro Base Tiago 20				Natação Livre 8	Natação Livre 8	T21 Hidro Sênior Mariana 25			
12:15 - 13:00	T22 Hidro Sênior T R. Madureira 20				T23 Hidro Sênior D Alex 20			Hidroginástica Tiago 25		
13:00 - 13:45	Hidro Base R. Madureira 20				T24 Hidro Sênior D Alex 20			Hidroginástica Mariana 25		
13:45 - 14:30	Utilização Livre 4				Natação Livre 6	Natação Livre 6		Elem/Apz/Av +14 Mariana 4 6 4		
14:30 - 15:15	T25 Hidro Sênior T Beatriz 20				Esc.Sec.Odivelas	Natação Livre 6	T51 Hidro Sênior D Mariana 30			
15:15 - 16:00	Natação Personalizada	Natação Sênior Xana 9				Natação Livre 6	T26 Hidro Sênior D Beatriz 30			
16:00 - 16:45	T27 Hidro Sênior T Xana 17		CTRMO	Esp. Água Beatriz 10	Natação Livre 6	Natação Livre 6	Hidroginástica Thiago 30			
16:45 - 17:30	Ama 4-6 R.M. 11	Golfinhos Beatriz 10 17:00	Peixinhos Joana 10 17:00	Peixinhos Ricardo 10 17:00	Natação Livre 6	Natação Livre 6	Hidroginástica Thiago 30			
17:30 - 18:15	AMA 4-6 Beatriz 11	Ama 7-9 I Joana 11	Elem. 6-9 R.M. 10	AMA7-9 II Ricardo 11	Elem 6-9 D Xana 11	Natação Livre 6	Apz/Av +7 Thiago 10			Ama10-13 D Miguel 10
18:15 - 19:00	AMA 4-6 Ricardo 11	AMA 7-9 Beatriz 11	E lem 10-13 R.M. 10	Elem 6-9 Joana 11	Apz/Av +7 Miguel 10 6		Apz/Av +14 Xana 7 9		Hidroginástica Thiago 16	
19:00 - 19:45	AMA 4-6 Joana 11	AMA10-13 António 10	Elem 10-13 Ricardo 10	Elem 6-9 Thiago 11	Apz/Av +7 Xana 11 5		Apz/Av +14 Beatriz 8 8		Hidroginástica R. Madureira 18	
19:45 - 20:30	Ama 4-6 António 11	AMA7-9 Ricardo 11	Elem. 10-13 Thiago 10	Ama10-13 Joana 10	Elem +14 Miguel 12	Apz/Av +14 Xana 12 4			Apz/Av +7 R. Madureira 10 6	
20:30 - 21:15	Hidro T Beatriz 20				Elem +14 António 9	Apz/Av +14 Ricardo 10 6		Natação Livre 6	Aqua Fitness R. Madureira 16	
21:15 - 22:00	AMA +14 I R. Madureira 8		Ama +14 II Beatriz 8		Bike Ricardo 9			Natação Livre 6	Elem/Apz/Av +14 António 5 8	
PROFESSORES										
Alexandre	Bruno		Thiago	Juliana	Ana Passos	António	Xana	Astrid	Ricardo Cruz	Beatriz
Beatriz Costa	Mariana	Rui	Tiago	Ricardo Madureira	CTRMO	Miguel		Camila Amor	Pedro S.	Joana

01/set

PISCINA DE ODIVELAS - MAPAS DE OCUPAÇÃO DAS PISCINAS DE APRENDIZAGEM E DESPORTIVA 26/27 QUINTA FEIRA

	TANQUE 1	TANQUE 2	TANQUE 3	TANQUE 4	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 4	PISTA 5	PISTA 6
7:00 - 7:45	Utilização Livre 4				Natação Livre 4	Natação Livre 4	Natação Livre 4	Natação Livre 4		
7:45 - 8:30	Ama +14 Pedro 12				Bike Alexandre 9			Hidroginástica Xana 25		
8:30 - 9:15	Ama+14 Xana 10				Elem/Apz +14 Alexandre 7 7		Hidroginástica Pedro 30			
9:15 - 10:00	T29 Hidro Sênior T. Pedro 20					Natação Livre 6	Hidroginástica Alexandre 30			
10:00 - 10:45	T30 Hidro Sênior T. Tiago 20	Peq Divertid Xana 10	Peq Divertid Pedro 10		Natação Livre 6	Natação Livre 6				
10:45 - 11:30	Ama + 14 Alexandre 12				Natação Livre 6	Natação Livre 6		Elem/Apz/Av +14 Tiago 4 5 3		
11:30 - 12:15	Hidro Base Tiago 20				CTRMO	Natação Livre 6	T31 Hidro Sênior D. Xana 25			
12:15 - 13:00	CCSMO 10				T32 Hidro Sênior D. Xana 20			Hidroginástica Alexandre 25		
13:00 - 13:45	Ama +14 I Xana 8	Ama +14 II Alexandre 8			Bike Tiago 9				Natação Livre 6	CTRMO
13:45 - 14:30	Utilização Livre 4			TOIA (14:00)	Natação Livre 6	Natação Livre 6	Natação Livre 4	Elem/Apz/Av +14 Tiago 6 5 2		
14:30 - 15:15	TOIA	RPIA (15:00)			Esc.Sec.Odivelas	Natação Livre 6	Natação Livre 6	T34 Hidro Sênior D Tiago 25		
15:15 - 16:00	Pintainho Astrid 10 (AMA 4/6) 15:10			Natação Personalizada	Natação Livre 6	Natação Livre 6	Hidro Sênior Camila 25			
16:00 - 16:45	Pintainho Mariana 10 (AMA 7/9) 15:50	Colégio Beatriz C. 10 (AMA 4/6)	Hidro Base Astrid 17		Natação Livre 6	Natação Livre 6	Hidro Sênior Camila 25			
16:45 - 17:30	AMA 4-6 Astrid 11	Golfinhos Miguel 10 17:00	T38 Hidro Sênior T. Beatriz Costa 17		Utilização Livre 6	Natação Livre 6	Hidroginástica Mariana 30			
17:30 - 18:15	AMA4-6 Beatriz C. 11	Ama 7-9 Camila 11	Elem 10-13 Mariana 10	Elem 6-9 António 11	Elem 6-9 D Miguel 11	Apz/Av +7 Joana 13 3		Hidroginástica Astrid 25		
18:15 - 19:00	AMA 4-6 Mariana 11	Ama 7-9 Beatriz C. 11	Elem 10-13 António 11	Ama 10-13 Astrid 10	Elem +14 Joana 9	Apz/Av +14 Camila 8 8			Apz/Av +7 Miguel 10 6	
19:00 - 19:45	AMA 4-6 Joana 11	Ama 7-9 Camila 11	Elem 10-13 Astrid 10	Elem 6-9 Beatriz C. 11	Apz/Av +7 Mariana 11 5		Apz/Av +14 Miguel 8 8		Hidroginástica António 16	
19:45 - 20:30	Ama 4-6 António 10	Elem 6-9 Astrid 10	Elem 10-13 Joana 10	Ama 10-13 Beatriz C. 10	Elem +14 Miguel 9	Apz/Av +14 Mariana 10 8			Apz/Av +7 Camila 10 6	
20:30 - 21:15	Ama +14 I Miguel 8		Ama +14 II Antonio 8		Bike Camila 9			Natação Livre 6	Apz/Av +14 Joana 8 8	
21:15 - 22:00	Ama +14 Miguel 12				Bike António 9			Natação Livre 6	Hidroginástica Camila 16	
PROFESSORES										
Alexandre	Bruno		Thiago	Juliana	Ana Passos	António	Xana	Astrid	Ricardo Cruz	Beatriz
Beatriz Costa	Mariana	Rui	Tiagoo	Ricardo Madureira	CTRMO	Miguel		Camila Amor	Pedro S.	Joana

01/set

PISCINA DE ODVELAS - MAPAS DE OCUPAÇÃO DAS PISCINAS DE APRENDIZAGEM E DE SPORTIVA 26/27 SEXTA FEIRA

	TANQUE 1	TANQUE 2	TANQUE 3	TANQUE 4	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 4	PISTA 5	PISTA 6
7:00 - 7:45	Utilização Livre 4				Natação Livre 4	Natação Livre 4	Natação Livre 4	Natação Livre 4		
7:45 - 8:30	AMA +14 Tiago 12				Hidroginástica Pedro 25			Apz/Av+14 Alexandre 7 9		
8:30 - 9:15	Hidro Base Alexandre 20			RPIA (9:00)	Hidroginástica Tiago 25			Elem/Apz/Av+14 Pedro 4 4 4		
9:15 - 10:00				RPIA (9:30)	T18 Hidro Sênior D Alexandre 20			Hidroginástica Mariana 25		
10:00 - 10:45	T41 Hidro Sênior T Tiago 20		Bom Princ Mariana 10	Bom Princ 0	T40 Hidro Sênior D Pedro 20			Elem/Apz/Av Alexandre 4 7 2		
10:45 - 11:30	Hidro Base Alexandre 20		Bom Princ Mariana 10	Bom Princ Tiago 10	Natação Livre 6	Natação Livre 6	Hidro Pedro 30			
11:30 - 12:15	Ama +14 Tiago 12				Natação Livre 6	Natação Livre 6	T42 Hidro Sênior D Mariana 25			
12:15 - 13:00	Hidro Base R.Madureira 20				T43 Hidro Sênior D Tiago 20			Hidro Mariana 25		
13:00 - 13:45	T44 Hidro Sênior T R.Madureira 20				Natação Livre 6	Natação Livre 6	Hidroginástica Alexandre 25			
13:45 - 14:30	Utilização Livre 3		PQ	CM	Natação Livre 6	Natação Livre 6	Bike Mariana 9			
14:30 - 15:15	Utilização Livre 3		Esc.Avelar Botero	E sc.Avelar Botero	Natação Livre 6	Natação Livre 6	T46 Hidro Sênior D Beatriz 25			
15:15 - 16:00	T7 Nat. Sênior Xana 9			Natação Personalizada	Esc.Avelar Botero	Natação Livre 6	T47 Hidro Sênior D Beatriz 25			
16:00 - 16:45	T48 Hidro Sênior T Xana 20		Esp. Água Beatriz 10		Natação Livre 6	Natação Livre 6	Hidroginástica Thiago 30			
16:45 - 17:30	Ama 4-6 R.M. 10	Golfinhos Joana 10	T49 Hidro Sênior T Miguel 17		Utilização Livre 6	Natação Livre 6	Hidroginástica Ricardo 30			
17:30 - 18:15	Ama 4-6 Beatriz 11	Ama 7-9 I Joana 11	Elem. 6-9 R.M. 10	AMA7-9 II Ricardo 11	Elem. 6-9 D Xana 11	Natação Livre 6	Apz/Av +7 Thiago 13			Ama10-13 Miguel 10
18:15 - 19:00	AMA 4-6 Ricardo 11	AMA 7-9 Beatriz 11	E lem 10-13 R.M. 10	Elem 6-9 Joana 11	Apz/Av +7 Miguel 8		Apz/Av +14 Xana 7 9		Hidroginástica Thiago 16	
19:00 - 19:45	AMA 4-6 Joana 11	AMA10-13 António 10	Elem 10-13 Ricardo 10	Elem 6-9 Thiago 11	Elem + 14 R.M. 12	Apz/Av +14 Beatriz 9			Apz/Av +7 Xana 12 4	
19:45 - 20:30	Ama 4-6 António 11	AMA7-9 Ricardo 11	Elem. 10-13 Thiago 10	Ama 10-13 Joana 10	Elem +14 Miguel 12	Apz/Av +14 Xana 9			Apz/Av +7 R.Madureira 11 5	
20:30 - 21:15	Hidro T Beatriz 20				Elem +14 António 9	Apz/Av +14 Ricardo 9 7		Natação Livre 6	Aqua Fitness R.Madureira 16	
21:15 - 22:00	AMA +14 I R.Madureira 8		Ama +14 II Beatriz 8		Bike Ricardo 9			Natação Livre 6	Elem/Apz/Av +14 António 5 7	
PROFESSORES										
Alexandre	Bruno		Thiago	Juliana	Ana Passos	António	Xana	Astrid	Ricardo Cruz	Beatriz
Beatriz Costa	Mariana	Rui	Tiago	Ricardo Madureira	CTRMO	Mguel		Camila Amor	Pedro S.	Joana

01/set

PISCINA DE ODIVELAS - MAPAS DE OCUPAÇÃO DAS PISCINAS DE APRENDIZAGEM E DE SPORTIVA 26/27 SÁBADO

	TANQUE 1	TANQUE 2	TANQUE 3	TANQUE 4		PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 4	PISTA 5	PISTA 6
7:00 - 7:45					7:00 - 7:45	Utilização Livre 6	Natação Livre 8				
7:45 - 8:30					7:45 - 8:30	Utilização Livre 6	Natação Livre 8	Natação Livre 8			
8:30 - 9:00	Tartaruga Tiago 10	Peixinhos I Camila 10	Golfinhos Miguel 10	Peixinhos II Mariana 10	Tartaruga Ricardo 10						
9:00 - 09:30	Tartaruga Ricardo 10	Peixinhos Miguel 10	Golfinhos I Mariana 10	Golfinhos I Camila 10	8:30 - 9:15	Utilização Livre 6	Natação Livre 8	Natação Livre 8			
9:30 - 10:00	Tartarugas Miguel 10	Golfinhos I Camila 10	Golfinhos Ricardo 10	Peixinhos II Mariana 10	9:15 - 10:00	Bike Thiago 9			Hidrogenástica Thiago 25		
10:00 - 10:30	Tartarugas Miguel 10	Peixinhos Ricardo 10	Golfinhos I Camila 10	Golfinhos II Mariana 10	10:00 - 10:45	Apz/Av +14 Tiago 10 6			Natação Livre 6	Elem +14 Thiago 12	
10:45 - 11:30	Ama 4-6 Miguel 11	Ama 7-9 Thiago 11	Elem 10-13 Camila 10	Elem 6-9 Ricardo 11	10:45 - 11:30	Elem +14 / Apz+14 Tiago 9 6			Natação Livre 6	Natação Livre 6	Utilização Livre 6
11:30 - 12:15	Ama 4-6 Thiago 11	Ama 7-9 Mariana 11	Elem 10-13 Tiago 10	Ama 10-13 Miguel 10	11:30 - 12:15	Bike Camila 9			Natação Livre 8	Apz/Av +7 Ricardo 13 4	
12:15 - 13:00	Ama 4-6 Tiago 10	Ama 7-9 I Mariana 11	Ama 7-9 II Miguel 11	Elem 6-9 Thiago 11	12:15 - 13:00	Elem 10-13 D camila 8	Elem/Apz/Av +14 Ricardo 4 8 4			Natação Livre 6	Utilização Livre 6
13:00 - 13:45	Ama 4-6 Ricardo 11	Ama 7-9 Thiago 11	Elem 10-13 Tiago 10	Ama 10-13 Camila 10	13:00 - 13:45	Bike Mariana 9			Natação Livre 6	Utilização Livre 6	
13:45 - 14:30	TOIA (13:45) TOIA (14:15)	FIA (13:45) FIA (14:15)		TOIA 12:45	13:45 - 14:30			Natação Livre 6	Natação Livre 6	Utilização Livre 6	
14:30 - 15:15	FIA (14:45)			Festa Aniversário Xana	14:30 - 15:15	Natação Personalizada		Natação Livre 6	Natação Livre 6	Utilização Livre 6	
15:15 - 16:00	Ama 4-6 Xana 11	Ama 7-9 II Alex 11	Elem 10-13 Astrid 10	Ama 7-9 I Antonio 11	15:15 - 16:00	Apz/Av +7 Miguel 10 6			Natação Livre 6	Hidrogenástica Camila 25	
16:00 - 16:45	Ama 4-6 Antonio 11	Ama 7-9 Xana 11	Elem 6-9 Astrid 11	Ama 10-13 Alex 10	16:00 - 16:45	Apz/Av +7 Miguel 10 6			Natação Livre 6	Natação Livre 6	Elem +14 Camila 12
16:45 - 17:30	Ama 4-6 Miguel 11	Ama 7-9 Astrid 11	Elem 10-13 I Camila 10	Elem 10-13 II Alex 10	16:45 - 17:30	Apz/Av +14 Xana 8 8			Natação Livre 6	Bike Antonio 9	
17:30 - 18:15	Ama 4-6 Astrid 11	Ama 7-9 Camila 11	Elem 6-9 Miguel 11	Ama 10-13 Antonio 10	17:30 - 18:15	Apz/Av +7 Alexandre 14 2			Natação Livre 6	Natação Livre 6	Ama + 14 I Xana 8
18:15 - 19:00	Ama 4-6 Camila 11	Ama 7-9 Alex 11	Elem 10-13 Miguel 10	Elem 6-9 Antonio 11	18:15 - 19:00	Elem/ Apz/ Av +14 Xana 6 4 2			Hidrogenástica Astrid 20		
19:00 - 19:45	Ama 4-6 Alex 11	Ama 7-9 Antonio 11	Elem 6-9 Camila 11	Ama 10-13 Astrid 10	19:00 - 19:45	Bike Miguel 9			Natação Livre 6	Elem/Apz/Av +14 Xana 5 6	
PROFESSORES											
Alexandre	Bruno		Thiago	Juliana	Ana Pass os	António	Xana	Astrid	Ricardo Cruz	Beatriz	
Beatriz Costa	Mariana	Rui	Tiago	Ricardo Madureira	CTRMO	Miguel		Camila Amor	Pedro S.	Joana	01/set

PISCINA DE ODIVELAS - MAPAS DE OCUPAÇÃO DAS PISCINAS DE APRENDIZAGEM E DESPORTIVA 26/27 DOMINGO

						PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 4	PISTA 5	PISTA 6
					7:00 - 7:45	Utilização Livre 6	Natação Livre 8				
					7:45 - 8:30	Utilização Livre 6	Natação Livre 8	Natação Livre 8			
	TANQUE 1	TANQUE 2	TANQUE 3	TANQUE 4		Natação Livre 6	Natação Livre 6	Bike R.Madureira 10			
8:30 - 9:00	Tartarugas I Camila 10	Peixinhos Juliana 10	Golfinhos Beatriz 10	Tartarugas II Ana P. 10	8:30 - 9:15						
9:00 - 9:30	Peixinhos I Beatriz 10	Peixinhos II Ana P. 10	Golfinhos I Camila 10	Golfinhos II Juliana 10		Natação Livre 6	Natação Livre 6	Apz/Av +7/Apz/Av +14 R.Madureira			
9:30 - 10:00	Tartarugas Juliana 10	Peixinhos Camila 10	Golfinhos I Beatriz 10	Golfinhos II Ana P. 10	9:15 - 10:00	6	6	4	3	3	3
10:00 - 10:45	Ama 4-6 Juliana 11		Elem 10-13 Camila 10	Peixinhos Beatriz 10	10:00 - 10:45	Elem / Apz / Av +14 Ana Passos 4 4 4		Natação Livre 6	Hidroginástica R.Madureira 25		
10:45 - 11:30	Ama 4-6 Beatriz 11		Elem 6-9 Camila 11	Ama 10-13 R.M. 10	10:45 - 11:30	Apz/Av +14 Juliana 8 8		Natação Livre 6	Natação Livre 6	Apz / Av +7 Ana Passos 10 6	
11:30 - 12:15	Ama 4-6 R.M. 11		Elem 10-13 Beatriz 12	Ama 7-9 Camila 11	11:30 - 12:15	Elementar +14 Ana Passos 12		Natação Livre 6	Hidroginástica Juliana 25		
12:15 - 13:00	Ama 4-6 Camila 11	Elem 6-9 Beatriz 11	Ama +14 II R.M. 8		12:15 - 13:00	Ama +14 I Juliana 8		Natação Livre 6	Bike Ana Passos 9		
PROFESSORES											
Alexandre	Bruno		Thiago	Juliana	Ana Passos	António	Xana	Astrid	Ricardo Cruz	Beatriz	
Beatriz Costa	Mariana	Rui	Tiago	Ricardo Madureira	CTRMO	Miguel		Camila Amor	Pedro S.	Joana	01/set

01/set