

Piscina do Oriente

Utilização Livre

Piscina de Competição

| Horário | 2ªfeira | 3ªfeira | 4ªfeira | 5ªfeira | 6ªfeira |
|---------------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 7H45 - 8H30 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8h30 - 9H15 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| 9H30 - 10H15 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 10H15 - 11H00 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 11H00 - 11H45 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 11H45 - 12H30 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 |
| 12H30 - 13H15 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| 13h15 - 14h00 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 14H00 - 15H00 | Limpeza Geral | | | | |
| 15H15 - 16H00 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 16H00 - 16H45 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 16H45 - 17H30 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 17H30 - 18H15 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 18H15 - 19H00 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19H00 - 19H45 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 19H45 - 20H30 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20H30 - 21H15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Tanque Aprendizagem

| Horário | 2ªfeira | 3ªfeira | 4ªfeira | 5ªfeira | 6ªfeira |
|---------------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 7H45 - 8H30 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8h30 - 9H15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9H30 - 10H15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10H15 - 11H00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11H00 - 11H45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11H45 - 12H30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12H30 - 13H15 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 |
| 13h15 - 14h00 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 14H00 - 15H00 | Limpeza Geral | | | | |
| 15H15 - 16H00 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 16H00 - 16H45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16H45 - 17H30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17H30 - 18H15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18H15 - 19H00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19H00 - 19H45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19H45 - 20H30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20H30 - 21H15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| Horário | Sábado |
|----------------|--------|
| 8H15 - 9H00 | 3 |
| 9H00 - 9H45 | 2 |
| 9H45 - 10H30 | 3 |
| 10H30 - 11H15 | 1 |
| 11H15 - 12H00 | 2 |
| 12H00 - 12H45 | 3 |
| 12H45 - 13H30 | 1 |
| 14hH45 - 15h30 | 6 |
| 15H30 - 16h15 | 6 |
| 16H15 - 17H00 | 6 |
| 17H00 - 17H45 | 6 |
| 17H45 - 18H30 | 6 |

| Horário | Domingo |
|---------------|---------|
| 9H00 - 9H45 | 5 |
| 9H45 - 10H30 | 5 |
| 10H30 - 11H15 | 2 |
| 11H15 - 12H00 | 2 |
| 12H00 - 12H45 | 3 |
| 12H45 - 13H30 | 3 |

| Horário | Sábado |
|----------------|--------|
| 8H15 - 9H00 | 0 |
| 9H00 - 9H45 | 0 |
| 9H45 - 10H30 | 0 |
| 10H30 - 11H15 | 0 |
| 11H15 - 12H00 | 0 |
| 12H00 - 12H45 | 0 |
| 12H45 - 13H30 | 0 |
| 14hH45 - 15h30 | 3 |
| 15H30 - 16h15 | 3 |
| 16H15 - 17H00 | 3 |
| 17H00 - 17H45 | 3 |
| 17H45 - 18H30 | 3 |

| Horário | Domingo |
|---------------|---------|
| 9H00 - 9H45 | 0 |
| 9H45 - 10H30 | 0 |
| 10H30 - 11H15 | 0 |
| 11H15 - 12H00 | 0 |
| 12H00 - 12H45 | 0 |
| 12H45 - 13H30 | 0 |

| | |
|-------|--|
| 0 | Não existe utilização livre |
| 1 | Utilização livre desportiva para adultos |
| 2 | Utilização livre desportiva e recreativa para adultos |
| 3 | Utilização livre desportiva e recreativa para adultos e crianças |
| 4 a 6 | Utilização livre desportiva e recreativa para adultos e crianças |

| | |
|-------|---|
| 0 | Não existe utilização livre |
| 1 a 3 | Utilização livre recreativa para adultos e crianças |

O horário da utilização livre poderá sofrer alterações, sem aviso prévio, consoante as reservas de espaço.

É interdito a crianças com idades inferiores a 2 anos, salvo para atividades com enquadramento específico e com acompanhante de um adulto.

É interdito a crianças com idades inferiores a 12 anos, quando não acompanhadas por um adulto que se responsabilize pela sua vigilância e comportamento dentro da piscina (neste caso é obrigatório o preenchimento do termo de responsabilidade para o menor)



**PARQUE
DAS NAÇÕES**
JUNTA DE FREGUESIA . LISBOA