



JUNTA DE FREGUESIA

Mapa de Aulas 17/18 - Piscina do Oriente

Actividade	Idade	2ª 4ª 6ª Feira	3ª 5ª Feira	Sábado	Domingo
Natação Bebés	BB1 - 12/18 meses	16h15	16h15	08h30 15h30 16h00	09h00 09h30
	BB2 - 18/24 meses	16h15 - 17h00 (4.ª)	16h15	08h30 09h30 10h45 15h30	09h00 09h30
	BB3 - 24/36 meses	17h00 (4.ª)	16h15	08h30 09h30 10h45 16h00 16h30	09h00 09h30
Natação Crianças	AMA 3 - 3 anos		16h15	08h30 09h45 12h15 16h30 17h00	09h00 10h00 11h45
	AMA 4 - 4 anos	17h45	17h00	08h30 09h00 10h15 15h00	09h30 11h00
	AMA 4/5 - 4/5 anos	16h15 18h30 19h15	16h15 18h30 19h15	08h30 10h45 12h15 17h15	10h15 12h00
	AMA 5 - 5 anos	16h15 17h00 (4.ª) 17h45	17h00 17h45	08h30 11h30 15h15 16h00 17h15	
	NÍVEIS 1/2/3/4 6/7 anos 8/12 anos 13/16 anos	09h00 16h15 17h45 18h30 19h15 20h00	16h15 17h00 17h45 18h30 19h15 20h00	08h30 09h00 09h15 10h00 10h45 11h30 12h15 15h00 15h45 16h30 16h45 17h15 17h30	09h00 09h30 10h15 11h00 11h30 11h45 12h00 12h15
Natação Sub10		17h45	17h45		
Natação Adulto	NÍVEIS 1/2/3/4 + 13 anos + 16 anos	07h45 08h45 12h00 12h45 16h15 17h45 18h30 19h15 20h00 20h45	07h45 08h45 12h45 13h30 15h30 16h15 17h45 18h30 19h15 20h00 20h45	11h30 12h15	
Natação Sénior - Adaptação Meio Aquático		16h15 17h00			
Natação Funcional		(2.ª 12h45 15h30) 18h30 20h00 20h45	(3.ª 15h30) 18h30 20h00 20h45	12h15	
Recuperação Aquática			16h15		
Aquafitness	+ 13 anos	07h45 09h45 13h30 19h15 20h00	07h45 17h00 19h15 20h45	10h00 12h15	09h45 12h15
Aquadeep	+ 13 anos		09h45		
Hidroginástica	+59 anos	08h30 10h30 11h15 12h00 12h30 13h45 15h30 16h15 17h00	08h30 10h30 11h15 12h00 12h30 13h45 15h30 16h15		
Utilização Livre Desportiva Adulto (piscina competição)	> 18	07h45 às 19h00 20h00 às 21h30	07h45 às 19h00 20h00 às 21h30	09h00 às 19h00	09h00 às 19h00
Utilização Livre Recreativa Adulto (piscina competição)	> 18	07h45 às 17h00	07h45 às 17h00	13h00 às 19h00	09h00 às 19h00
Utilização Livre Recreativa Criança/Adulto (piscina competição)	> 2			13h00-15h15	13h00 às 19h00

MO.12.00