

# HORÁRIOS DE ACTIVIDADES PISCINAS

		NATAÇÃO PURA *												HIDROGINÁSTICA			HIDROTERAPIA **				UTILIZAÇÃO LIVRE *									
		Bebés 6-12	Bebés 12-24	Bebés 24-36	AMA 3	AMA 4	AMA 5-6	AMA 7-13	NI+6	NI+6	NI+6	AMA+14	NI+14	NI+14	NI+14	HIDRO GINÁSTICA	HIDRO SÉNIOR	HIDRO DEEP	C. POSTURAL SÉNIOR	REABILITAÇÃO				EXERCÍCIO PRÉ-PARTO	NATAÇÃO ADAPTADA					
1 X SEMANA	4ª FEIRA				17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40																4ª FEIRA	1 X SEMANA			
	SÁBADO	10:00, 10:30, 11:00, 12:30	9:00, 9:30, 10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30	9:00, 9:30, 10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10, 16:10, 17:00	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10, 15:20, 16:10, 17:00	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10, 17:00	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20, 13:10, 16:10	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20: 13:10, 16:10	9:00, 9:50, 10:40, 11:30, 12:20: 13:10																				SÁBADO
	DOMINGO	10:00, 10:30, 11:00	10:00, 10:30, 11:00, 11:30	10:00, 10:30, 11:00, 11:30	10:00, 10:45																									
2 X SEMANA	2ª E 6ª FEIRA				17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40, 19:30																		2ª E 6ª FEIRA	2 X SEMANA	
	2ª E 4ª FEIRA																											2ª E 4ª FEIRA		
	3ª E 5ª FEIRA				17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	17:00, 17:50, 18:40, 19:30	11:15, 12:00, 12:45, 13:30, 19:30, 20:20, 21:10	11:15, 12:00, 12:45, 13:30, 17:00, 19:30, 20:20, 21:10	12:45, 17:00, 17:50, 18:40, 19:30, 20:20	12:45, 17:00, 17:50, 18:40, 19:30, 20:20	7:30, 12:00, 12:45, 13:30, 19:30, 20:20, 21:10	12:00, 17:00	12:45, 20:20	11:00, 12:00, 14:15, 18:40, 19:30	13:30	12:45, 20:20	17:00, 17:50, 19:30 (50m)							3ª E 5ª FEIRA		
3 X SEMANA	1 X SOBRE 2ª, 4ª OU 6ª FEIRA																											1 X SOBRE 2ª, 4ª OU 6ª FEIRA	3 X SEMANA	
	2 X SOBRE 2ª, 4ª OU 6ª FEIRA																											2 X SOBRE 2ª, 4ª OU 6ª FEIRA		
	2ª, 4ª E 6ª FEIRA																											2ª, 4ª E 6ª FEIRA		

**PISCINA DE SALTOS**

### INSCRIÇÃO - DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

FOTOGRAFIA ACTUALIZADA OU DOCUMENTO COM FOTO ACTUALIZADA  
BI OU CC/CÉDULA PESSOAL/NIF

### \* TESTE DE NATAÇÃO

OBRIGATORIA A REALIZAÇÃO DE UM TESTE DE NATAÇÃO PARA MAIORES DE 6 ANOS  
(AULAS DE NATAÇÃO E UTILIZAÇÃO LIVRE)  
CONSULTE DOCUMENTO ESPECÍFICO

### \*\* AVALIAÇÃO PRÉVIA

TODAS AS AULAS DE HIDROTERAPIA SERÃO OBJECTO DE AVALIAÇÃO PRÉVIA COM O COORDENADOR DA ACTIVIDADE. AGENTE NA SECRETARIA A MARCAÇÃO DA AVALIAÇÃO.