

# PLANO DE ÁGUA | 2025/2026

| Horário       | Segunda                | Nº Pistas | Terça                | Nº Pistas | Quarta                    | Nº Pistas | Quinta               | Nº Pistas | Sexta                                   | Nº Pistas | Horário       | Sábado          | NºPistas |
|---------------|------------------------|-----------|----------------------|-----------|---------------------------|-----------|----------------------|-----------|-----------------------------------------|-----------|---------------|-----------------|----------|
| 08H00 / 08H45 | Natação 1, 2 e 3       | 4         | Hidro Ginástica      | 5         | Natação 1, 2 e 3          | 4         | Hidro Ginástica      | 5         | Natação 1, 2 e 3                        | 4         | 8h00          | Limpeza Geral   |          |
|               | Nat. Livre             | 2         | Nat. Livre           | 1         | Nat. Livre                | 2         | Nat. Livre           | 1         | Nat. Livre                              | 2         |               |                 |          |
| 09H00 / 09H45 | Hidro Ginástica        | 4         | Hidro Ginástica      | 5         | Hidro Ginástica           | 4         | Hidro Ginástica      | 4         | Hidro Ginástica                         | 4         | 9h30/10h00    | Bebés 12/18     | 3        |
|               | Nat. Livre             | 2         | Proj. Ser + Feliz    | 1         | Nat. Livre                | 2         | Proj. Ser + Feliz    | 1         | Nat. Livre                              | 2         |               | Bebés 18/24     | 3        |
| 10H00/10h45   | Natação 1, 2 e 3       | 4         | Hidro Ginástica      | 4         | Natação 1, 2 e 3          | 4         | Hidro Ginástica      | 4         | Natação 1, 2 e 3                        | 4         | 10h15/10h45   | Bebés 24/36     | 3        |
|               | Nat. Livre             | 2         | Nat. Livre           | 2         | Nat. Livre                | 2         | Nat. Livre           | 1         | Nat. Livre                              | 2         | 10h15/10h45   | Bebés 12/24     | 2        |
| 11H00/11h45   | Hidro Ginástica        | 5         | Hidro Ginástica      | 5         | Hidro Ginástica           | 5         | Hidro Ginástica      | 5         | Hidro Ginástica                         | 5         | 10h15/11h00   | AMA 1           | 1        |
|               | Nat. Livre             | 1         | Nat. Livre           | 1         | Nat. Livre                | 1         | Nat. Livre           | 1         | Nat. Livre                              | 1         |               | Transição       | 1        |
| 12h00/12h45   | Nat.Livre Recreativa   | 1         | Hidro Ginástica      | 4         | Nat.Livre Recreativa      | 1         | Hidro Ginástica      | 4         | Nat. Livre                              | 4         | 11H00/11h45   | Aprendizagem    | 1        |
|               | Nat. Livre             | 5         | Proj. Ser + Feliz    | 1         | Nat. Livre                | 5         | Nat. Livre           | 2         | Desp. Adap - Sec. Sampaio 11h45 - 12h45 | 2         |               | AMA 1           | 1        |
| 12H45 / 13H30 | Hidro Ginástica        | 3         | Natação 1            | 1         | Hidro Ginástica           | 3         | Natação 1            | 1         | Hidro Ginástica                         | 3         | 11h45/12h30   | Aprendizagem    | 1        |
|               | Natação 1/2/3          | 3         | Nat. Livre           | 1         | Natação 1/2/3             | 3         | Livre                | 1         | Natação 1/2/3                           | 3         |               | Hidro Ginástica | 3        |
| 13h30 / 14H15 | Nat. Livre             | 5         | Nat. Livre           | 5         | Nat. Livre                | 5         | Nat. Livre           | 5         | Nat. Livre                              | 5         | 12h30/13h15   | AMA 1           | 1        |
|               | Nat.Livre Recreativa   | 1         | Nat.Livre Recreativa | 1         | Proj. Ser + Feliz         | 1         | Nat.Livre Recreativa | 1         | Nat.Livre Recreativa                    | 1         |               | Natação 1       | 1        |
| 14h15 / 15H00 | Curso - Sec. Sampaio   | 5         | Cercizimbra          | 5         | Desp. Adap - Sec. Sampaio | 1         | Cercizimbra          | 5         | Escola - Sec. Sampaio PD                | 6         | 13h15/14h00   | Natação 2       | 2        |
|               | Escola                 |           | Proj. Ser + Feliz    | 1         | Escola - Sec. Sampaio PD  | 3         | Proj. Ser + Feliz    | 1         |                                         |           |               | Natação 3       | 2        |
| 15H00/ 15h45  | Curso - Sec. Sampaio   | 6         |                      |           | Proj. Ser + Feliz         | 1         |                      |           |                                         |           | 14h00/14h45   | Nat. Livre      | 1        |
|               | AMA 1                  | 1         |                      |           | AMA 1                     | 1         |                      |           |                                         |           |               | AMA 2           | 1        |
| 16h00/16h45   | Aprendizagem/Iniciação | 2         | Hidro Ginástica      | 4         | Aprendizagem/Iniciação    | 3         | Hidro Ginástica      | 4         | AMA 1                                   | 1         | 14h45/15h30   | Limpeza Geral   |          |
|               | Curso - Sec. Sampaio   | 1         |                      |           |                           |           |                      |           | Aprendizagem/Iniciação                  | 3         |               | Aluguer         |          |
| 17H00 / 17H45 | Nat. Livre             | 1         | Nat. Livre           | 1         | Nat. Livre                | 1         | Nat. Livre           | 1         | Nat. Livre                              | 1         | 14h45/15h30   | Aluguer         |          |
|               | AMA 2                  | 1         | AMA 1                | 1         | AMA 2                     | 1         | AMA 1                | 1         | AMA 2                                   | 1         |               | Aluguer         |          |
| 17H00 / 17H45 | AMA 1                  | 1         | AMA 1                | 1         | AMA 1                     | 1         | AMA 1                | 1         | AMA 1                                   | 1         | 15h30/16h15   | Aluguer         |          |
|               |                        |           | Nat. Livre           | 1         | Nat. Livre                | 1         | Nat. Livre           | 1         | Nat. Livre                              | 1         |               | Aluguer         |          |
| 18H00 / 18H45 | Aprendizagem           | 3         | Aprendizagem         | 3         | Aprendizagem              | 3         | Aprendizagem         | 3         | Aprendizagem                            | 3         | 16h15/17h00   | Aluguer         |          |
|               | Iniciação              | 3         | Iniciação            | 3         | Iniciação                 | 3         | Iniciação            | 3         | Iniciação                               | 3         |               | Aluguer         |          |
| 18H00 / 18H45 | AMA 2                  | 1         | AMA 2                | 1         | AMA 2                     | 1         | AMA 2                | 1         | AMA 2                                   | 1         | 17h00/17h30   | Aluguer         |          |
|               | AMA 1                  | 1         | AMA 2                | 1         | AMA 1                     | 1         | AMA 2                | 1         | AMA 1                                   | 1         |               | Aluguer         |          |
| 19H00/ 19H45  | Nat. Livre             | 1         | Nat. Livre           | 1         | Nat. Livre                | 1         | Nat. Livre           | 1         | Nat. Livre                              | 1         | 17h30/18h15   | Aluguer         |          |
|               | Aprendizagem           | 3         | Aprendizagem         | 3         | Aprendizagem              | 3         | Aprendizagem         | 3         | Aprendizagem                            | 3         |               | Aluguer         |          |
| 19H00/ 19H45  | Iniciação              | 3         | Iniciação            | 3         | Iniciação                 | 3         | Iniciação            | 3         | Iniciação                               | 3         | 17h30/18h15   | Aluguer         |          |
|               | AMA 2                  | 1         | AMA 1                | 1         | AMA 2                     | 1         | AMA 1                | 1         | AMA 2                                   | 1         |               | Aluguer         |          |
| 19H45 / 20H30 | AMA 1                  | 1         | AMA 2                | 1         | AMA 1 +6 anos             | 1         | AMA 2                | 1         | AMA 1 +6anos                            | 1         | 17h30/18h15   | Aluguer         |          |
|               | Aprendizagem           | 1         | Aprendizagem         | 1         | Aprendizagem              | 1         |                      |           |                                         |           |               | Aluguer         |          |
| 20H30 / 21H15 | Hidro Ginástica        | 4         | Aprendizagem         | 3         | Hidro Ginástica           | 4         | Aprendizagem         | 3         | Aprendizagem                            | 3         | 17h30/18h15   | Aluguer         |          |
|               |                        |           | Iniciação            | 3         |                           |           | Iniciação            | 3         |                                         |           |               | Aluguer         |          |
| 19H45 / 20H30 | Natação 1              | 1         | Natação 1            | 1         | Natação 1                 | 1         | Natação 1            | 1         | Natação 1                               | 1         | 19H45 / 20H30 | Aluguer         |          |
|               | Nat. Livre             | 1/2       | Nat. Livre           | 1/2       | Nat. Livre                | 1/2       | Nat. Livre           | 1/2       | Nat. Livre                              | 1/2       |               | Aluguer         |          |
| 20H30 / 21H15 | Natação 2              | 4         | Natação 3            | 4         | Natação 2                 | 4         | Natação 3            | 4         | Natação 2                               | 4         | 20H30 / 21H15 | Aluguer         |          |
|               | Natação 3              | 4         | Natação 2            | 4         | Natação 3                 | 4         | Natação 2            | 4         | Natação 3                               | 4         |               | Aluguer         |          |
| 20H30 / 21H15 | Natação 1              | 1         | Natação 1            | 1         | Natação 1                 | 1         | Natação 1            | 1         | Natação 1                               | 1         | 20H30 / 21H15 | Aluguer         |          |
|               | Nat. Livre             | 2         | Nat. Livre           | 2         | Nat. Livre                | 2         | Nat. Livre           | 2         | Nat. Livre                              | 2         |               | Aluguer         |          |
| 20H30 / 21H15 | Natação 2              | 3         | Natação 3            | 3         | Natação 2                 | 3         | Natação 3            | 3         | Natação 2                               | 3         | 20H30 / 21H15 | Aluguer         |          |
|               | Natação 3              | 3         | Natação 2            | 3         | Natação 3                 | 3         | Natação 2            | 3         | Natação 3                               | 3         |               | Aluguer         |          |

| BALNEÁRIOS                                  |
|---------------------------------------------|
| Entrada: 10 minutos antes do início da aula |
| Saída: 30 minutos após término da aula      |

| MENSALIDADES                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pagamentos até ao dia 08 de cada mês. Após esse dia será cobrada uma multa                                                                    |
| Tipo de pagamento: Dinheiro, multibanco ou transferência bancária com obrigação de envio do comprovativo para piscina.sesimbra@cm-sesimbra.pt |
| Caso não seja efetuado nenhum pagamento sem justificação no prazo de 45 dias a inscrição é automaticamente cancelada                          |

| PISTAS                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------|
| A disponibilidade das pistas pode ser alterada conforme as necessidades dos técnicos |