

PLANO DE ÁGUA 2026/2027

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	9h00/9h30	Bebês 36/47	3
09H00 / 09H45	Hidro Ginástica	4	Hidro Ginástica	5	Hidro Ginástica	4	Hidro Ginástica	4	Hidro Ginástica	4	9h30/10h00	Bebês 12/24	3
	Nat. Livre	2	Proj. Ser + Feliz	1	Nat. Livre	2	Nat. Livre	2	Nat. Livre	2		Bebês 24/36	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	Bebês 24/36	2
	Nat. Livre	2	Nat.Livre	2	Proj. Ser + Feliz	1	Proj. Ser + Feliz	1	Nat. Livre	1			
11h00/11h45	Hidro Ginástica	5	Hidro Ginástica	5	Hidro Ginástica	5	Hidro Ginástica	5	Hidro Ginástica	5	10h15/11h00	AMA 3-4 anos	1
12h00/12h45	Nat.Livre Recreativa	1	11h45 Proj. Ser + Feliz	1	Nat. Livre	1	Nat. Livre	1	Nat. Livre	1	11H00/11h45	AMA 3-4 anos	1
	Nat. Livre	5	Hidro Ginástica	4	Nat.Livre Recreativa	1	Hidro Ginástica	4	Nat.Livre Recreativa	1		AMA 2	1
12H45 / 13H30	Hidro Ginástica	3	Natação 1	1	Hidro Ginástica	3	Natação 1	1	Hidro Ginástica	3	11h45/12h30	AMA 4-5 anos	1
												AMA 2	1
13h30 / 14H15	Nat. Livre	5	Nat. Livre	5	Nat. Livre	5	Nat. Livre	5	Nat. Livre	5	12h30/13h15	Aprendizagem 1	1
												Hidro Ginástica	3
14h15 / 15H00	Nat.Livre Recreativa	1	Nat.Livre Recreativa	1	Proj. Ser + Feliz	1	Cercizimbra	5	Escola - Sec. Sampaio PD	5	13h15/14h00	AMA +6 anos	1
												Natação 1	3
15H00/ 15h45			Proj. Ser + Feliz	1	Escola - Sec. Sampaio PD	3	Proj. Ser + Feliz	1			14h00/14h45	Natação 2	1
												Natação 3	1
16h00/16h45	AMA 4-5 anos	1	Hidro Ginástica	4	Proj. Ser + Feliz	1	Hidro Ginástica	4	AMA 4-5 anos	1	14h45/15h30	Nat. Livre	1
	Aprendizagem/Iniciação	3			Desp. Adap - Sec. Sampaio	1			Aprendizagem/Iniciação	3		Aluguer	
17H00 / 17H45	Nat. Livre	1	Nat. Livre	1	Nat. Livre	1	Nat. Livre	1	Nat. Livre	1	15h30/16h15	Aluguer	
	AMA 2	1	AMA 4-5 anos	1	AMA 2	1	AMA 4-5 anos	1	AMA 2	1		Aluguer	
18H00 / 18H45	AMA 4-5 anos	1	AMA 4-5 anos	1	AMA 4-5 anos	1	AMA 4-5 anos	1	AMA 4-5 anos	1	16h15/17h00	Aluguer	
	AMA 2	1	AMA 2	1	AMA 2	1	AMA 2	1	AMA 2	1		Aluguer	
19H00/ 19H45	Aprendizagem	3	Aprendizagem	3	Aprendizagem	3	Aprendizagem	3	Aprendizagem	3	17h00/17h30	Aluguer	
	Iniciação	3	Iniciação	3	Iniciação	3	Iniciação	3	Iniciação	3		Aluguer	
19H45 / 20H30	AMA 2	1	AMA 2	1	AMA 2	1	AMA 2	1	AMA 2	1	17h30/18h15	Aluguer	
	AMA 4-5 anos	1	AMA 2	1	AMA 4-5 anos	1	AMA 2	1	AMA 4-5 anos	1		Aluguer	
20H30 / 21H15	Nat. Livre	1	Nat. Livre	1	Nat. Livre	1	Nat. Livre	1	Nat. Livre	1		Aluguer	
	AMA 2	1	AMA 2	1	AMA 2	1	AMA 2	1	AMA 2	1		Aluguer	
	AMA 4-5 anos	1	AMA 2	1	AMA 4-5 anos	1	AMA 2	1	AMA 4-5 anos	1		Aluguer	
	Aprendizagem 1	1	Aprendizagem 1	1	Aprendizagem 1	1	Aprendizagem 1	1	Aprendizagem 1	1		Aluguer	
	Hidro Ginástica	4	Aprendizagem	3	Hidro Ginástica	4	Aprendizagem	3	Aprendizagem	3		Aluguer	
			Iniciação	3			Iniciação	3				Aluguer	
	Nat. Livre	1/2	Nat. Livre	1/2	Nat. Livre	1/2	Nat. Livre	1/2	Nat. Livre	1/2		Aluguer	
	Natação 1	4	Natação 1	4	Natação 1	4	Natação 1	4	Natação 1	4		Aluguer	
	Natação 2	4	Natação 2	4	Natação 2	4	Natação 2	4	Natação 2	4		Aluguer	
	Natação 3	4	Natação 3	4	Natação 3	4	Natação 3	4	Natação 3	4		Aluguer	
	Nat. Livre	1/2	Nat. Livre	1/2	Nat. Livre	1/2	Nat. Livre	1/2	Nat. Livre	1/2		Aluguer	
	Natação 1	4	Natação 1	4	Natação 1	4	Natação 1	4	Natação 1	4		Aluguer	
	Natação 2	4	Natação 2	4	Natação 2	4	Natação 2	4	Natação 2	4		Aluguer	
	Natação 3	4	Natação 3	4	Natação 3	4	Natação 3	4	Natação 3	4		Aluguer	

BALNEÁRIOS	CHANGING ROOMS
Entrada: 10 minutos antes do início da aula	Entry: 10 minutes before the start of the class
Saída: 30 minutos após término da aula	Exit: 30 minutes after the end of the class

MENSALIDADES	PAYMENT
Pagamentos até ao dia 08 de cada mês. Após esse dia será cobrada uma multa	Payment must be made by the 8th of each month. After this date, a late fee will be charged.
Tipo de pagamento: Dinheiro, multibanco ou transferência bancária com obrigação de envio do comprovativo para piscina.sesimbra@cm-sesimbra.pt	Payment Method: Cash, debit card or bank transfer. For banc transfers, the payment receipt must be sent to: piscina.sesimbra@cm-sesimbra.pt
Caso não seja efetuado nenhum pagamento sem justificação no prazo de 45 dias a inscrição é automaticamente cancelada	If no payment is made without justification within 45 days, the registration will be automatically cancelled.

PISTAS	LANES
A disponibilidade das pistas podem ser alteradas conforme as necessidades dos técnicos	Lane availability may be changed depending on the instructors needs