



Câmara Municipal de Sesimbra

Horários das Atividades e Classes no Plano de Água da Piscina

Época 2014/2015

HIDROGINÁSTICA

Segundas, quartas e sextas | **das 12.45 às 13.30h;**
das 18.45 às 19.30h

Terças e quintas | **das 8 às 8.45h**

Sábados | **das 11.45 às 12.30h**

HIDRO SÉNIOR

Segundas, quartas e sextas | **das 9 às 9.45h**

Segundas e Sextas | **das 10.30 às 11.15h**

Quartas e Sextas | **das 11.15 às 12h**

Terças e quintas | **das 9.45 às 10.30h; das 10.30 às 11.15h;**
das 11.15 às 12h; das 15.45 às 16.30h

ADULTOS – NATAÇÃO PURA

Segundas, quartas e sextas | **das 8 às 8.45h;**

das 19.30 às 20.15h; das 20.15 às 21h

Terças e quintas | **das 12.45 às 13.30h; das 18 às 18.45h;**

das 19.30 às 20.15h; das 20.15 às 21h

Sábados | **das 17.30 às 18.15h**

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO - AMA

Segundas, quartas e sextas | **das 17.15 às 18h;**

das 18 às 18.45h

Terças e quintas | **das 17.15 às 18h; das 18 às 18.45h;**

das 18.45 às 19.30h

Sábados | **das 10.15 às 11h; das 11 às 11.45h;**

das 11.45 às 12.30h; das 12.30 às 13.15h

APRENDIZAGEM

Segundas, quartas e sextas | **das 17.15 às 18h;**

das 18 às 18.45h; das 18.45 às 19.30h

Terças e quintas | **das 18 às 18.45h; das 18.45 às 19.30h**

Sábados | **das 10.15 às 11h; das 11 às 11.45h;**

das 11.45 às 12.30h

INICIAÇÃO

Segundas, quartas e sextas | **das 18 às 18.45h;**

das 18.45 às 19.30h

Terças e quintas | **das 18 às 18.45h; das 18.45 às 19.30h**

Sábados | **das 11 às 11.45h**

TRANSIÇÃO

Sábados | **das 10.15 às 11h**

NATAÇÃO PARA BEBÉS

12/18 meses; 18/24 meses; 24/36 meses

Sábados | **das 9.15 às 9.45h; das 9.45 às 10.15h**

PROJETO GENTE ATIVA

Todos os dias úteis | **das 20.15 às 21h**

NATAÇÃO LIVRE (sem orientação técnica)

(utilização máxima de 12 utentes por pista/corredor)

Segundas, quartas e sextas | **das 8 às 8.45h; das 9 às 9.45h;**

das 9.45 às 10.30h; das 10.30 às 11.15h; das 11.15 às

12h; das 12.45 às 13.30h; das 14.15 às 15h; das 15 às

15.45h; das 15.45 às 16.30h; das 16.30 às 17.15h; das

20.15 às 21h

Terças e quintas | **das 8 às 8.45h; das 9 às 9.45h; das 9.45**

às 10.30h; das 10.30 às 11.15h; das 11.15 às 12h; das

12.45 às 13.30h; das 15 às 15.45h; das 15.45 às 16.30h;

das 16.30 às 17.15h; das 20.15 às 21h

Sábados | **das 12.30 às 13.15h; das 14 às 14.45h;**

17.30 às 18.15h; das 18.15 às 19h

NATAÇÃO RECREATIVA (sem orientação técnica)

Segundas, quartas e sextas | **das 15 às 15.45h;**

das 15.45 às 16.30h; das 16.30 às 17.15h

Terças e quintas | **das 15 às 15.45h; das 15.45 às 16.30h;**

das 16.30 às 17.15h

Sábados | **das 12.30 às 13.15h; das 14 às 14.45h;**

17.30 às 18.15h; das 18.15 às 19h

HIDROTERAPIA (aulas personalizadas)

(avaliação prévia e prescrição médica)

entre as 9.45 e as 12h