

PISCINA DE ARROIOS

ÉPOCA DESPORTIVA
2025/2026

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	HORÁRIO	SÁBADO
8h00 - 8h40	Hidro	Nat AD	Hidro	Nat AD	Hidro	9h00 - 09h30	Bebés 1
8h45 - 9h25	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	Hidro	09h30 - 10h00	Bebés 1
9h30 - 10h10	Nat1 AD / Hidro	Hidro	Nat AD / Hidro	Hidro	Nat AD / Hidro	10h00 - 10h30	Bebés 2
10h15 - 10h55	Nat AD / Hidro	Nat AD	Nat AD / Hidro	Nat AD	Nat AD / Hidro	10h35 - 11h15	Hidro
11h00 - 11h40	Nat AD	Hidro	Nat AD	Hidro	Nat AD	11h20 - 12h00	Nat AD
11h45 - 12h25	Nat AD	Nat AD	Nat1AD	Nat AD	Nat AD		
13h05 - 16h25	Protocolo*	Protocolo*	Protocolo*	Protocolo*	Protocolo*		
16h30 - 17h10	Hidro	AMA 4-5	Hidro	AMA 4-5	Hidro	09h00 - 09h40	Nat CR
17h15 - 17h55	AMA 4-5 / Hidro	Nat CR	AMA 4-5 / Hidro	Nat CR	AMA 4-5 / AMA 5-6	09h45 - 10h25	Nat CR
18h00 - 18h40	Nat CR / AMA 4-5	Nat CR / AMA 5-6	Nat CR / AMA 5-6	Nat CR / AMA 5-6	Nat CR / AMA 4-5	10h30 - 11h00	Bebés 2
18h45 - 19h25	AMA 5-6 / Nat CR	Nat CR /AMA 4-5	Nat CR	Nat CR / AMA 4-5	Nat CR	11h00 - 11h30	Bebés 1
19h30 - 20h10	Nat CR	Hidro	Hidro	Hidro	Nat CR	11h30 - 12h00	Bebés 2
ENCERRAMENTO DAS INSTALAÇÕES: 20H30						ENC. DAS INSTALAÇÕES: 19H00	

Hidro • Hidroginástica
Nat AD • Natação de Adultos
AMA • Adaptação ao Meio Aquático
Nat CR • Natação de Crianças
Bebés 1 • Bebés dos 2 aos 24 meses
Bebés 2 • Bebés dos 24 aos 48 meses

Protocolo* • Reservado a entidades parceiras.
REGIME LIVRE • Disponível no mesmo horário da piscina,
com pista reservada.
HORÁRIO
Segunda a Sexta | 08h00 às 20h30
Sábado e Domingo | 09h00 às 13h30 e das 15h00 às 19h00

