



PISCINA MUNICIPAL
Sobral de Monte Agraço

HORÁRIO ATIVIDADES

ÉPOCA 2022/2023

PISCINA 25 METROS

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
AMA 2 (6/9 anos)	2.ª feira	17h30
	3.ª feira	19h00
	4.ª feira	18h15 19h00
	5.ª feira	19h00
	6.ª feira	18h15 19h00
	Sábado	11h15 16h30
AMA 3 (10/13 anos)	2.ª feira	18h15
	3.ª feira	17h30
	4.ª feira	19h00
	5.ª feira	17h30 19h00
	6.ª feira	19h00
	Sábado	12h45
N0 (7/13 anos)	2.ª feira	19h00
	3.ª feira	18h15
	4.ª feira	17h30
	5.ª feira	18h15
	6.ª feira	17h30
	Sábado	09h15 15h45
N1 (7/13 anos)	2.ª feira	17h30 19h00
	3.ª feira	18h15
	4.ª feira	17h30
	5.ª feira	18h15
	6.ª feira	17h30
	Sábado	12h00
N2/3 (7/13 anos)	4.ª feira	18h15
	6.ª feira	18h15
N0 (+ 14 anos)	4.ª feira	19h45
	6.ª feira	19h45
	Sábado	08h30
N1 (+ 14 anos)	4.ª feira	13h00 19h45
	6.ª feira	13h00 19h45
	Sábado	08h30
N2/3 (+ 14 anos)	3.ª feira	19h45
	4.ª feira	13h00
	5.ª feira	19h45
	6.ª feira	13h00
	Sábado	12h45

PISCINA 25 METROS | HIDROGINÁSTICA

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Hidro Sénior	3.ª feira	10h00
	5.ª feira	10h00
	6.ª feira	10h45
Hidroginástica	2.ª feira	18h15
	3.ª feira	17h30 19h00
	5.ª feira	13h00 17h30 19h00
	6.ª feira	18h15
	Sábado	10h00
Hidromobilidade Postural	4.ª feira	12h15
	6.ª feira	12h15

PISCINA 25 METROS | NATAÇÃO LIVRE

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Natação Livre	2.ª feira	17h30 19h00
	3.ª feira	09h00 10h00 10h45 11h30 17h30 19h00 19h45
	4.ª feira	10h45 11h30 12h15 13h00 19h45
	5.ª feira	09h00 10h00 10h45 11h30 13h00 17h30 19h45
	6.ª feira	10h45 11h30 12h15 13h00 17h30 19h45
	Sábado	08h30 09h15 10h00 11h15 12h00 12h45 15h45 16h30

TANQUE DE APRENDIZAGEM

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Bébés 6 18 m	Sábado	09h15
Bébés 19 35 m	Sábado	09h45 15h45
Bébés 36 48 m	2.ª feira	17h30
	4.ª feira	17h30
	Sábado	09h15
AMA 1 - 4 6 anos	2.ª feira	18h15 19h00
	3.ª feira	17h30 18h15
	4.ª feira	18h15 19h00
	5.ª feira	17h30 18h15 19h45
	6.ª feira	17h30 19h00
	Sábado	08h30 11h15 12h00 16h30

TANQUE DE APRENDIZAGEM | NATAÇÃO LIVRE

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Natação Livre	3.ª feira	09h00 19h00 19h45
	4.ª feira	12h15 13h00
	5.ª feira	09h00 12h15 19h00
	6.ª feira	10h45 12h15 13h00 18h15 19h45
	Sábado	12h45

KARATÉ

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Karaté < 10 anos	4.ª feira 6.ª feira	18h30
Karaté > 10 anos	4.ª feira 6.ª feira	19h15

CAPOEIRA

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Capoeira	3.ª feira 5.ª feira	18h15

