HORÁRIO ATIVIDADES

ÉPOCA 2025/2026

PISCINA MUNICIPAL
Sobral de Monte Agraço

PISCINA 25 METROS

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
AMA 2 (6/13 anos)	2.ª feira	18h15 | 19h00
	3.ª feira	18h15
	4.ª feira	17h15
	5.ª feira	19h00
	6.ª feira	17h15 | 18h15 | 19h00
	Sábado	08h30 | 11h15 | 15h45
N0 (6/13 anos)	2.ª feira	18h15
	3.ª feira	19h00
	4.ª feira	18h15
	5.ª feira	18h15
	6.ª feira	18h15
	Sábado	09h15 | 10h00 | 15h00
N1 (7/13 anos)	2.ª feira	19h00
	3.ª feira	18h15
	4.ª feira	19h00
	5.ª feira	18h15
	6.ª feira	19h00
	Sábado	09h15 | 12h00 | 15h00
N2/3 (7/13 anos)	2.ª feira	19h00
	3.ª feira	18h15
	6.ª feira	19h00
	sábado	12h00
N0 (+ 14 anos)	3.ª feira	19h45
	4.ª feira	19h45
	5.ª feira	19h45
	6.ª feira	19h45
	Sábado	15h45
N1 (+ 14 anos)	4ª feira	19h45
	6ª. feira	19h45
	Sábado	08h30
N2 (+ 14 anos)	3.ª feira	19h45
	4.ª feira	19h45
	5.ª feira	19h45
	6.ª feira	19h45
	Sábado	08h30
N3 (+ 14 anos)	3.ª feira	19h45
	5.ª feira	19h45

PISCINA 25 METROS | HIDROGINÁSTICA

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Hidro Sénior	2.ª feira	16h30
	3.ª feira	09h30 | 10h15 | 11h00 | 16h30
	6.ª feira	09h30 | 10h15 | 11h00 |
Hidroginástica	2.ª feira	17h15 | 18h15
	3.ª feira	17h15 | 19h00
	4.ª feira	18h00
	5.ª feira	17h15 | 19h00
	6.ª feira	18h15
	Sábado	10h00

GINÁSIO

2ª feira	16h – 20h	
3ª a 6ª feira	08h30 – 14h00	16h00 – 21h00
sábado	08h30 – 13h00	15h00 – 17h00

PISCINA 25 METROS | NATAÇÃO LIVRE

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Natação Livre	2.ª feira	17h15 | 18h15 | 19h00
	3.ª feira	09h30 | 10h15 | 11h00 | 11h45 13h00 | 17h15 | 18h15 19h00 | 19h45
	4.ª feira	17h15 | 19h00
	5.ª feira	17h15 | 18h15 | 19h00 | 19h45
	6.ª feira	09h00 | 09h30 | 10h15 | 11h00 12h00 | 13h00 | 17h15
	Sábado	08h30 | 09h15 | 10h00 | 11h15 12h00 | 15h00 | 15h45

TANQUE DE APRENDIZAGEM

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Bébés 6 | 18 m	6ª feira	17h15
	Sábado	09h45
Bébés 19 | 35 m	3ª feira	17h30
	6ª feira	17h45
	Sábado	08h45 | 09h15
Bébés 36 | 48 m	2.ª feira	17h30
	3.ª feira	18h15
	5.ª feira	18h15
	Sábado	10h15
AMA 1 – 4 | 6 anos	2.ª feira	18h15 | 19h00
	3.ª feira	19h00
	4.ª feira	17h15 | 18h15 | 19h00
	5.ª feira	17h15
	6.ª feira	18h15 | 19h00 | 19h45
	Sábado	11h15 | 12h00 | 15h00 | 15h45

TANQUE DE APRENDIZAGEM | NATAÇÃO LIVRE

CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Natação Livre	3.ª feira	09h30 | 11h45 | 19h45
	4.ª feira	19h45
	5.ª feira	19h00 | 19h45
	6.ª feira	09h30 | 12h00

AULAS DE GRUPO

CLASSE		FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Capoeira - I		5ª feira	17h30
Capoeira - II		3.ª feira	18h00
		5ª feira	18h15
Pilates		2ª feira	17h15
			18h30
		3ª feira	08h30
			19h15
		5ª feira	10h00
		6ª feira	08h30
			19h15
		sábado	11h00
GAP		2ªfeira	19h15
		4ª feira	19h00
Nirvana/ Fitness		4ª feira	19h45
Treino Funcional		6ª feira	18h15
Karate	**< 10 anos**	4.ª feira | 6.ª feira	18h30
	> 10 anos	4.ª feira | 6.ª feira	19h15

Nota: Os horários que constam na presente informação poderão sofrer alterações.

Piscina Municipal de Sobral de Monte Agraço . Rua Carlos Paredes, n.º 1 | 2590-010 Sobral de Monte Agraço . 261 940 370 . secretariapiscinas@cm-sobral.pt
piscinas@cm-sobral.pt . www.cm-sobral.pt