

Piscina Municipal da Moita - Horário da Época Desportiva 2025/2026

Horas	2ª feira						3ª Feira						4ª Feira						5ª Feira						6ª Feira									
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6				
07h30 08h15	APZ. +14 (A1)		APF. +14 (B1)	Hidrobike (H22)		Natação Livre	APZ. +14 (A2)		Hidroginástica (H1)		Natação Livre	APZ. +14 (A1)		APF. +14 (B1)	Hidrobike (H22)		Natação Livre	APZ. +14 (A2)		Hidroginástica (H4)		Natação Livre	APZ. +14 (A1)		APF. +14 (B1)	Hidrobike (H22)		Natação Livre						
08h15 09h00	APZ.+14 (A3)	APF. +14 (B3)	Hidroginástica (H23)			Natação Livre	APZ. +14 (A4)		Hidroginástica (H26)		Natação Livre	APZ+14 (A3)	APF. +14 (B3)	Hidroginástica (H23)			Natação Livre	APZ. +14 (A4)		Hidroginástica (H26)		Natação Livre	APZ+14 (A3)	APF. +14 (B3)	Hidroginástica (H23)			Natação Livre						
09h00 09h45	Natação Livre		Mov. Sénior			Natação Livre	Mov. Sénior			Escola a Nadar						Natação Livre		Mov. Sénior				Escola a Nadar												
09h45 10h30	Natação Livre						Natação Livre			Hidroginástica (H39)			Escola a Nadar						Natação Livre		Hidroginástica (H39)				Escola a Nadar									
10h30 11h15	Apoio IPSS		Natação Livre		Apoio IPSS		Natação Livre		Mov. Sénior/ Lares				Escola a Nadar						Apoio IPSS		Natação Livre		Apoio IPSS		Escola a Nadar									
11h15 12h00	Natação Livre						Natação Livre						Escola a Nadar						Natação Livre						Escola a Nadar									
12h00 12h45	APZ. +14 (A5)			HidroSoft (H9)			APZ. +14 (A6)		Natação Livre				APZ. +14 (A5)		Hidro Power (H14)		APZ. +14 (A6)		Natação Livre	HidroSoft (H11)				APZ. +14 (A5)		Natação Livre								
12h45 13h30	APZ. +14 (A7)		Natação Livre		Hidrobike (24)		APZ. +14 (A8)	Natação Livre	Hidroginástica (H2)				APZ. +14 (A7)		Natação Livre	Aqua Latina (H17)		APZ. +14 (A8)	Natação Livre	Hidroginástica (H5)				APZ. +14 (A7)		Natação Livre	Hidroginástica (H7)							
13h30 14h15	Natação Livre						Natação Livre			HidroSoft (H10)			Natação Livre						Natação Livre						Natação Livre		HidroSoft (H12)							
14h15 15h00	Natação Livre						Natação Livre						Natação Livre						Natação Livre						Natação Livre									
15h00 15h45	Natação Livre						Natação Livre						Natação Livre						Natação Livre						Natação Livre									
15h45 16h30	Natação Livre						Natação Livre						Natação Livre						Natação Livre						Natação Livre									
16h30 17h15	AMA1 B (D1)		Natação Livre	APZ. 6-14 (F1)	APZ. +14 (A9)	AMA1 C (E1)	AMA1 B (D2)		Natação Livre	APZ. +14 (A10)	APZ. 6-14 (F2)	AMA1 C (E2)	AMA1 B (D1)		Natação Livre	APZ. 6-14 (F1)	APZ. +14 (A9)	AMA1 C (E1)	AMA1 B (D2)		Natação Livre	APZ. +14 (A10)	APZ. 6-14 (F2)	AMA1 C (E2)	AMA1 B (D1)		Natação Livre	APZ. 6-14 (F1)	APZ. +14 (A9)	AMA1 C (E1)				
17h15 18h00	AMA1 B (D4)		Natação Livre	APZ. 6-14 (F4)		AMA1 C (E4)	AMA1 B (D5)		Natação Livre			APZ. 6-14 (F5)	AMA1 C (E5)	AMA1 B (D6)		Natação Livre	APZ. 6-14 (F6)	APZ. +14 (A12)	AMA1 C (E6)	AMA1 B (D4)		Natação Livre	APZ. 6-14 (F4)		AMA1 C (E4)	AMA1 B (D5)		Natação Livre	APZ. 6-14 (F5)	APZ. +14 (A19)	AMA1 C (E5)			
18h00 18h45	AMA1 B (D7)		Natação Livre	APF. 6-14 (G4)	APZ. 6-14 (F7)	AMA1 C (E7)	AMA1 B (D8)		Natação Livre	APF. 6-14 (G5)	APZ. 6-14 (F8)	AMA1 C (E8)	AMA1 B (D7)		Natação Livre	APF. 6-14 (G4)	APZ. 6-14 (F7)	AMA1 C (E7)	AMA1 B (D8)		Natação Livre	APF. 6-14 (G5)	APZ. 6-14 (F8)	AMA1 C (E8)	AMA1 B (D7)		Natação Livre	APF. 6-14 (G4)	APZ. 6-14 (F7)	AMA1 C (E7)				
18h45 19h30	AMA1 B (D10)		Natação Livre	APZ. 6-14 (F13)	APZ. 6-14 (F10)	AMA1 C (E10)	AMA1 B (D11)		Natação Livre	APF. 6-14 (G7)	APZ. 6-14 (F11)	AMA1 C (E11)	AMA1 B (D12)	APZ. 6-14 (F12)	APZ. +14 (A13)	APZ. 6-14 (F13)	Natação Livre	AMA1 C (E12)	AMA1 B (D10)		Natação Livre	APF. 6-14 (G7)	APZ. 6-14 (F10)	AMA1 C (E10)	AMA1 B (D11)		Natação Livre		APZ. 6-14 (F11)	AMA1 C (E11)				
19h30 20h15	APZ. +14 (A14)		Natação Livre	APF. +14 (B9)	Hidroginástica (H25)		APZ. +14 (A15)		APF. +14 (B10)	Hidroginástica (H16)		APZ. +14 (A14)		Natação Livre	APF. +14 (B9)	Aqua Hiit (H19)		APZ. +14 (A15)		Natação Livre	APF. +14 (B10)	Hidroginástica (H15)		APZ. +14 (A14)		APF. +14 (B9)	Hidroginástica (H18)							
20h15 21h00	APZ. +14 (A16)		Natação Livre	APF+14 (B11)	Hidroginástica (H13)		APZ. +14 (A17)		Natação Livre	APF. +14 (B12)	Hidrobike (H27)		APZ. +14 (A16)		Natação Livre	APF +14 (B11)	Hidroginástica (H20)		APZ. +14 (A17)		Natação Livre	APF. +14 (B12)	Hidrobike (H30)		APZ. +14 (A16)		Natação Livre	APF+14 (B11)	Hidroginástica (H32)					
21h00 21h45	Natação Livre						Natação Livre		APZ. +14 (A18)		APZ. B +14 (B13)				Natação Livre						Natação Livre		APZ. +14 (A18)		APZ. B +14 (B13)				Natação Livre					

Horas	sábado						domingo					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
07h30 08h15	Natação Livre						Natação Livre					
08h15 09h00	Natação Livre	Hidroginástica (H21)					Natação Livre	Hidroginástica (H8)				
09h00 09h45	AMA1 B (D3)	Natação Livre	APZ. 6-14 (F3+F9)	AMA1 C (E3)			Natação Livre	Pais & Filhos		Hidrobike (H34)		
09h45 10h30	AMA1 B (D6)	Natação Livre	APZ+14 (A12)		AMA1 C (E6)		Natação Livre		Pais & Filhos			
10h30 11h15	AMA1 B (D9)	Natação Livre	APZ. 6-14 (F6)	AMA1 C (E9)			Natação Livre	Pais & Filhos		Hidroginástica (H38)		
11h15 12h00	AMA1 B (D12)	Natação Livre	APZ. 6-14 (F12)	AMA1 C (E12)			Natação Livre		Pais & Filhos			
12h00 12h45	Natação Livre	APF. +14 (B14)	Hidroginástica (H33)				Natação Livre		Pais & Filhos			

15h00 15h45	Natação Livre	Pais & Filhos
15h45 16h30	Natação Livre	Pais & Filhos
16h30 17h15	Natação Livre	Pais & Filhos
17h15 18h00	Natação Livre	Pais & Filhos
18h00 18h45	Natação Livre	Pais & Filhos

AMA1B Aulas de Adaptação ao Meio Aquático para utentes dos 4 aos 9 anos

APF. 6/14 Aulas de Aperfeiçoamento para utentes dos 6 aos 9 anos

Natação Livre Sessões de Natação sem professor abertas ao público em geral

AMA 1C Aulas de Adaptação ao Meio Aquático para utentes dos 10 aos 14 anos

APZ+14 Aulas de Aprendizagem para utentes maiores de 14 anos

Terapias Cursos de pré e pós-parto e sessões de hidroterapia

APZ. 6-14 Aulas de Aprendizagem para utentes dos 6 aos 14 anos

APF+14 Aulas de Aperfeiçoamento para utentes maiores de 14 anos

Fitness Hidroginástica, Hidrosoft, Hidrobikes, Aqua Cross Training - Exercício físico em meio aquático

TANQUE DE APRENDIZAGEM

Horas	2ª feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira				sábado				domingo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
09h00 09h30																	Terapias				08h30 09h00	(L1) 6 AOS 15 MESES	08h30 09h00	(L7) 6 AOS 15 MESES				
09h30 10h00																					09h00 09h30	(L2) 16 AOS 22 MESES	09h00 09h30	(L8) 16 AOS 22 MESES				
10h00 10h30																					09h30 10h00	(L3) 23 AOS 29 MESES	09h30 10h00	(L9) 23 AOS 29 MESES				
10h30 11h00	Terapias																				10h00 10h30	(L4) 30 AOS 36 MESES	10h00 10h30	(L10) 30 AOS 36 MESES				
11h00 11h45																					10h30 11h00	(L5) dos 3 aos 4 anos	10h30 11h00	(L11) dos 3 aos 4 anos				
11h45 12h30																					11h00 11h45	AMA 1A (C13)	11h00 11h45	AMA 1A (C13)				
12h45 13h30																	Terapias											
13h30 14h15																												
14h15 15h00																												
15h00 15h45																												
15h45 16h30																												
16h30 17h15	AMA1 A (C1)				AMA1 A (C2)				AMA1 A (C1)				AMA1 A (C2)								16h30 17h00	(L13) 6 AOS 15 MESES						
17h15 18h00	AMA1 A (C3)		AMA1 A (C9)		AMA1 A (C4)				AMA1 A (C3)		AMA1 A (C9)		AMA1 A (C4)				17h00 17h30	(L14) 16 AOS 22 MESES										
18h00 18h45	AMA1 A (C5)				AMA1 A (C6)		AMA1 A (C11)		AMA1 A (C5)				AMA1 A (C6)		AMA1 A (C11)		17h30 18h00	(L15) 23 AOS 29 MESES										
18h45 19h30	AMA1 A (C7)				AMA1 A (C8)		AMA1 A (C12)		AMA1 A (C7)				AMA1 A (C8)		AMA1 A (C12)		18h00 18h30	(L16) 30 AOS 36 MESES										
19h30 20h15	AMA1 A (C10)								AMA1 A (C10)																			

Bebés Aulas de Adaptação ao Meio Aquático para utentes dos 6 meses aos 36 meses e dos 3 aos 5 anos (continuidade dos bebés)

AMA 1A Aulas de Adaptação ao Meio Aquático para utentes dos 3 aos 5 anos