

Piscina Municipal de Alhos Vedros - 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	APF. +14		Natação Livre			Natação Livre			APZ. +14			APZ. +14	APF. +14		Natação Livre			Natação Livre			APZ. +14			APZ. +14	APF. +14		Natação Livre		
08h15 09h00	APZ. +14		Nat. Livre	Hidroginástica			Natação Livre			APZ. +14			APZ. +14		Nat. Livre	Hidro			Natação Livre			APZ. +14			APZ. +14		Nat. Livre	Hidroginástica		
09h00 09h45	Nat. Livre		Mov. Sênior			Escola a Nadar			Nat. Livre			Mov. Sênior			Escola a Nadar			Natação Livre			Escola a Nadar			Natação Livre						
09h45 10h30	Nat. Livre		Mov. Sênior																											
10h30 11h15	Nat. Livre		Mov. Sênior			Escola a Nadar			Apoio IPSS			Natação Livre		Apoio IPSS		Escola a Nadar			Apoio IPSS		Natação Livre		Apoio IPSS							
11h15 12h00	Apoio IPSS		Natação Livre		Apoio IPSS		Escola a Nadar			Natação Livre			Escola a Nadar			Natação Livre														
12h00 12h45	Natação Livre		APF. +14		APZ. +14		Natação Livre		APZ. +14		Natação Livre		APF. +14		APZ. +14		Natação Livre		APZ. +14		Natação Livre		APF. +14		APZ. +14					
12h45 13h30	Natação Livre		Hidroginástica			Natação Livre		Hidroginástica			Natação Livre		Hidro			Nat. Livre		Hidroginástica			Natação Livre		Hidroginástica							
13h30 14h15	APF. +14	Natação Livre			Natação Livre		Hidroginástica			APF. +14	Natação Livre			Nat. Livre		Hidroginástica			APF. +14	Natação Livre										
14h15 15h00	Natação Livre			Hidroginástica			Natação Livre			Hidroginástica			Natação Livre			Nat. Livre		Hidrosoft			Natação Livre									
15h00 15h45	Natação Livre		Mov. Sênior			Natação Livre		Movimento Sênior			Natação Livre			Natação Livre			Natação Livre			Natação Livre		Mov. Sênior								
15h45 16h30	Natação Livre			Infantários			Natação Livre			Natação Livre		Infantários			Escola a Nadar			Natação Livre		Infantários										
16h30 17h15	AMA1		APZ. 6-14	Natação Livre	APZ. +14		AMA1		APZ. 6-14	Natação Livre	APZ. +14		AMA1		APZ. 6-14	Natação Livre	APZ. +14		AMA1		APZ. 6-14	Natação Livre	APZ. +14		AMA1		APZ. 6-14	Natação Livre	APZ. +14	
17h15 18h00	AMA1		APZ. +14	APZ. 6-14		AMA2	AMA1		AMA2		APZ. 6-14		AMA1		APZ. +14	APZ. 6-14		AMA2	AMA1		AMA2		APZ. 6-14		AMA1		APZ. +14	APZ. 6-14		AMA2
18h00 18h45	AMA1	AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2	AMA1	AMA1	APZ. 6-14		AMA2		AMA1	AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2	AMA1	AMA1	APZ. 6-14		AMA2		AMA1	AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2
18h45 19h30	AMA1		APZ. 6-14	APF. 6-14	AMA2		AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2		AMA1		APZ. 6-14	APF. 6-14	AMA2		AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2		AMA1		APZ. 6-14	APF. 6-14	AMA2	
19h30 20h15	APZ. 6-14		APF. AV.	APZ. B. +14	APZ. +14		APZ. 6-14	APF. 6-14	APF. +14		APZ. +14		APZ. 6-14		APF. AV.	APZ. B. +14	APZ. +14		APZ. 6-14	APF. 6-14	APF. +14		APZ. +14		APZ. 6-14		APF. AV.	APZ. B. +14	APZ. +14	
20h15 21h00	APZ. +14	APF. +14	APF. AV.	Hidroginástica			APZ. +14		APF. +14	Hidroginástica			APZ. +14	APF. +14	APF. AV.	Hidroginástica			APZ. +14		APF. +14	Hidroginástica			APZ. +14	APF. +14	APF. AV.	Hidroginástica		
21h00 21h45	APZ. +14		Natação Livre		APF. +14		Natação Livre		APF. +14		APZ. +14		APZ. +14		Natação Livre		APF. +14		Natação Livre		APF. +14		APZ. +14		APZ. +14		Natação Livre		APF. +14	

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						Natação Livre					
09h00 09h45	AMA1		APZ. 6-14	APF +14	APZ +14		AMA1		APZ. 6-14	APF +14	APZ +14	
09h45 10h30	AMA1		AMA2	APF. 6-14	APZ. 6-14		AMA1		AMA2	APF. 6-14	APZ. 6-14	
10h30 11h15	AMA1		AMA2	APZ. 6-14		APF +14	AMA1		AMA2	APZ. 6-14		APF +14
11h15 12h00	APZ +14		APF +14		APF. 6-14	APZ. 6-14	APZ +14	APF +14		APF. 6-14	APZ. 6-14	
12h00 12h45	Hidro						Hidro					
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							

Legenda:

APZ. +14	Aulas de Aprendizagem para utentes maiores de 14 anos
APF. +14	Aulas de Aperfeiçoamento para utentes maiores de 14 anos
APF. AV	Aulas de Aperfeiçoamento Avançado para utentes maiores de 14 anos

Hidroginástica e Hidrosoft	Aulas de exercício físico em meio aquático
----------------------------	--

Natação Livre	Sessões de Natação sem professor abertas ao público em geral, a partir dos 12 anos de idade
Pais & Filhos	Sessões de Natação sem professor, destinadas a crianças, a partir dos 4 anos de idade, acompanhadas por um adulto

AMA 1	Aulas de Adaptação ao Meio Aquático para utentes dos 4 aos 9 anos
AMA 2	Aulas de Adaptação ao Meio Aquático para utentes dos 9 aos 14 anos
APZ. 6-14	Aulas de Aprendizagem para utentes dos 6 aos 14 anos
APF. 6-14	Aulas de Aperfeiçoamento para utentes dos 6 aos 14 anos