

Piscina Municipal de Alhos Vedros - 2020/2021

Horas	2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira			Horas	Sábado			Domingo				
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		1	2	3	1	2	3		
07h30 08h15	APZ. +14	Natação Livre	Hidro	APF. +14	Natação Livre	Hidro	APZ. +14	Natação Livre	Hidro	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	APZ. +14	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre		
08h15 09h00	Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização					
09h00 09h45	Movimento Sénior			Movimento Sénior			Movimento Sénior			Movimento Sénior			Movimento Sénior			Movimento Sénior			AMA2	APF +14	APZ +14	AMA2	APZ +14	APZ 6-14
09h45 10h30	Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização		
10h30 11h15	Contactos			Movimento Sénior			Contactos			Movimento Sénior			Contactos			Contactos			APZ +14	APF +14	APF 6-14	APZ +14	APF +14	APZ 6-14
11h15 12h00	Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização		
12h00 12h45	Natação Livre	Hidro	APZ +14	Hidro	APZ +14	Hidro	Natação Livre	Hidro	APZ +14	Hidro	Natação Livre	Natação Livre	Hidro	Natação Livre	Natação Livre	Hidro	Natação Livre	Natação Livre	Hidro	Natação Livre	Hidro	Natação Livre		
12h45 13h30	Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização		
13h30 14h15	Natação Livre	Hidro	Natação Livre	Hidro	Natação Livre	Hidro	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	APF+14	APZ +14	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Pais & Filhos	Natação Livre	Natação Livre	Pais & Filhos		
14h15 15h00	Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização		
15h00 15h45	Movimento Sénior			Movimento Sénior			Movimento Sénior			Movimento Sénior			Movimento Sénior			Movimento Sénior			Movimento Sénior			Natação Livre	Natação Livre	Pais & Filhos
15h45 16h30	Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização		
16h30 17h15	APZ +14	Natação Livre	AMA2	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	APZ 6-14	APZ +14		
17h15 18h00	Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização		
18h00 18h45	AMA2	APF 6-14	APZ 6-14	AMA2	APZ 6-14	AMA2	APF 6-14	APZ 6-14	AMA2	APF 6-14	APZ 6-14	AMA2	APZ 6-14	AMA2	APZ 6-14	APZ 6-14	AMA2	APZ 6-14	APZ 6-14	AMA2	Natação Livre	Pais & Filhos		
18h45 19h30	Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização		
19h30 20h15	APZ 6-14	APF+14	APZ +14	APZ 6-14	APF+14	APZ +14	APZ 6-14	APF+14	APZ +14	APZ 6-14	APF+14	APZ +14	APZ 6-14	APF+14	APZ +14	APZ 6-14	APF+14	APZ +14	Natação Livre	Natação Livre	Pais & Filhos			
20h15 21h00	Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização			Limpeza e Higienização		
21h00 21h45	APF. AV	Hidro	APZ +14	APF+14	APZ +14	APF. AV	Hidro	APZ +14	APF+14	APZ +14	APF. AV	Natação Livre	Hidro	APF. AV	Natação Livre	Hidro	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre	Natação Livre		

Nota: Em caso de necessidade os horários poderão ser reorganizados no decurso da época desportiva.