

Piscina Municipal de Alhos Vedros - Horário da Época Desportiva 2022/2023

Horas	2ª Feira						3ª Feira						4ª Feira						5ª Feira						6ª Feira						Horas	Sábado						Domingo					
	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		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			Natação Livre						Natação Livre								
08h15 09h00	APZ. +14	Nat. Livre	Hidro				Natação Livre			APZ. +14			APZ. +14	Nat. Livre	Hidro			Natação Livre			APZ. +14			APZ. +14	Nat. Livre	Hidro			Natação Livre						Natação Livre								
09h00 09h45	Natação Livre		Mov. Sénior				Escola a Nadar						Natação Livre		Mov. Sénior				Escola a Nadar						Natação Livre		Mov. Sénior				AMA1	APZ. 6-14	APF. +14	APZ. +14		AMA1	APZ. 6-14	APF. +14	APZ. +14				
09h45 10h30	Nat. Livre		Mov. Sénior				Escola a Nadar						Natação Livre						Escola a Nadar						Natação Livre						AMA1	AMA2	APF. 6-14	APZ. 6-14		AMA1	AMA2	APF. 6-14	APZ. 6-14				
10h30 11h15	Apoio IPSS	Natação Livre		Apoio IPSS			Escola a Nadar						CERCIMB	Natação Livre	CERCIMB			Escola a Nadar						CERCIMB	Natação Livre		CERCIMB		AMA1	AMA2	APZ. 6-14		APZ. +14	AMA1	AMA2	APZ. 6-14		APZ. +14					
11h15 12h00	Natação Livre						Escola a Nadar						Natação Livre						Escola a Nadar						Natação Livre						APZ. +14	APF. +14		APF. 6-14	APZ. 6-14	APZ. +14	APF. +14		APF. 6-14	APZ. 6-14			
12h00 12h45	Natação Livre	APF. +14	APZ. +14		Natação Livre			APZ. +14			Natação Livre	APF. +14	APZ. +14		Natação Livre	APZ. +14		Natação Livre			APZ. +14			Natação Livre	APF. +14	APZ. +14		Natação Livre	Hidro				Natação Livre	Hidro									
12h45 13h30	Natação Livre		Hidro				Nat. Livre		Hidro				Natação Livre		Hidro				Nat. Livre		Hidro				Natação Livre		Hidro				Natação Livre						Natação Livre						
13h30 14h15	APF. +14	Natação Livre				APZ. +14	Nat. Livre	Hidro				APF. +14	Natação Livre				APZ. +14	Nat. Livre	Hidro				APF. +14	Natação Livre				Natação Livre						Natação Livre		Pais & Filhos							
14h15 15h00	Nat. Livre	Mov. Sénior				Nat. Livre		Hidrosoft				Natação Livre						Nat. Livre		Hidrosoft				Nat. Livre						Natação Livre						Natação Livre		Pais & Filhos					
15h00 15h45	Natação Livre		Mov. Sénior				Natação Livre		Movimento Sénior				Natação Livre		Mov. Sénior				Natação Livre		Mov. Sénior				Natação Livre		Mov. Sénior				Natação Livre						Natação Livre		Pais & Filhos				
15h45 16h30	Natação Livre			Infantários			Natação Livre			Mov. Sénior			Natação Livre			Infantários			Natação Livre						Natação Livre			Infantários			Natação Livre						Natação Livre		Pais & Filhos				
16h30 17h15	AMA1	APZ. 6-14	Nat. Livre	APZ. +14		AMA1	AMA1	Nat. Livre	APZ. +14		AMA1	APZ. 6-14	Nat. Livre	APZ. +14		AMA1	AMA1	Nat. Livre	APZ. +14		AMA1	APZ. 6-14	Nat. Livre	APZ. +14		Natação Livre						Natação Livre		Pais & Filhos									
17h15 18h00	AMA1	AMA2	APZ. 6-14		APZ. +14	AMA1	AMA2	APZ. 6-14		AMA1	AMA2	APZ. 6-14	APZ. +14	AMA1	AMA2	APZ. 6-14		AMA1	AMA2	APZ. 6-14		AMA1	AMA2	APZ. 6-14		APZ. +14	Natação Livre						Natação Livre		Pais & Filhos								
18h00 18h45	AMA1	AMA1	APZ. 6-14	APF. 6-14	AMA2	AMA1	AMA2	APZ. 6-14	AMA2	AMA2	AMA1	AMA1	APZ. 6-14	APF. 6-14	AMA2	AMA1	AMA1	APZ. 6-14	AMA2	AMA2	AMA1	AMA1	APZ. 6-14	AMA2	AMA2	APF. 6-14	AMA2	Natação Livre						Natação Livre		Pais & Filhos							
18h45 19h30	AMA1	APZ. 6-14	APF. AV.	AMA2	AMA2	AMA1	AMA1	APZ. 6-14	AMA2	AMA1	APZ. 6-14	APF. AV.	AMA2	AMA2	AMA1	AMA1	APZ. 6-14	AMA2	AMA2	AMA1	AMA1	APZ. 6-14	APF. AV.	AMA2	AMA2	APF. 6-14	AMA2	Natação Livre						Natação Livre		Pais & Filhos							
19h30 20h15	APZ. 6-14	APF. +14	APF. AV.	APF. 6-14	APZ. +14	APZ. 6-14	APF. 6-14	APF. +14	APZ. +14	APZ. 6-14	APF. +14	APF. AV.	APF. 6-14	APZ. +14	APZ. 6-14	APF. 6-14	APF. +14	APZ. +14	APZ. 6-14	APF. 6-14	APF. +14	APZ. +14	APZ. 6-14	APF. +14	APF. AV.	APF. 6-14	APZ. +14	Natação Livre						Natação Livre		Pais & Filhos							
20h15 21h00	APZ. +14	APF. +14	APF. +14 AV.		Hidro		APZ. +14		APF. +14	Hidro	APZ. +14	APF. +14	APF. +14 AV.	Hidro		APZ. +14		APF. +14	Hidro	APZ. +14	APF. +14	Hidro	APZ. +14	APF. +14	APF. +14 AV.	Hidro		Natação Livre						Natação Livre		Pais & Filhos							
21h00 21h45	APZ. +14		Natação Livre		APF. +14		Natação Livre		APF. +14	APZ. +14	APZ. +14	Natação Livre	APF. +14	Natação Livre	APF. +14	Natação Livre	APF. +14	Natação Livre	APF. +14	Natação Livre	APF. +14	Natação Livre	APF. +14	Natação Livre	APF. +14	Natação Livre	APF. +14	Natação Livre						Natação Livre		Pais & Filhos							

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
 APZ. +14 - Aulas de Aprendizagem para utentes maiores de 14 anos
 APF. +14 - Aulas de Aperfeiçoamento para utentes maiores de 14 anos
 Natação Livre - Sessões de Natação sem professor abertas ao público em geral