

Piscina Municipal de Alhos Vedros - Horário da Época Desportiva 2021/2022

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						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			Mouzinho da Silveira			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			Apoio IPSS			Natação Livre			Apoio IPSS			Escola a Nadar			Apoio IPSS			Natação Livre			Apoio IPSS			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		APF. +14	APZ. +14		Natação Livre		APF. +14	Hidro		Natação Livre				Hidro											
12h45 13h30	Natação Livre						Hidro						Nat. Livre						Hidro						Natação Livre						Hidro						Natação Livre						Hidro					
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	Mov. Sénior						Natação Livre						Natação Livre						Pais & Filhos					
15h00 15h45	Natação Livre		Mov. Sénior				Natação Livre			Movimento Sénior			Natação Livre			Mov. Sénior			Natação Livre			Escola a Nadar			Natação Livre						Natação Livre						Pais & Filhos											
15h45 16h30	Natação Livre			Infantários			Natação Livre			Mov. Sénior			Natação Livre			Infantários			Natação Livre			Mov. Sénior			Natação Livre			Infantários			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						Pais & Filhos											
17h15 18h00	AMA1	AMA2	APF. 6-14	APZ. 6-14	APZ. +14		AMA1	AMA2			APZ. 6-14			AMA1	AMA2	APF. 6-14	APZ. 6-14	APZ. +14		AMA1	AMA2	APF. 6-14	APZ. 6-14	APZ. +14		AMA1	AMA2	APF. 6-14	APZ. 6-14	APZ. +14		Natação Livre						Pais & Filhos										
18h00 18h45	AMA1	AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2	AMA1	APZ. 6-14			AMA2	AMA2	AMA1	AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2	APZ. +14		AMA1	APZ. 6-14			AMA2	AMA2	AMA1	AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2	Natação Livre						Pais & Filhos									
18h45 19h30	AMA1	APZ. 6-14	APF. AV.	AMA2	AMA2		AMA1	APZ. 6-14			AMA2	AMA2	AMA1	APZ. 6-14	APF. AV.	AMA2	AMA2	APZ. +14		AMA1	APZ. 6-14			AMA2	AMA2	AMA1	APZ. 6-14	APF. AV.	AMA2	AMA2	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. 6-14			APZ. 6-14	APF. +14	APF. AV.	APF. 6-14	APZ. +14	APZ. 6-14	APF. 6-14	APF. +14		APZ. +14	APF. +14	Hidro		APZ. +14	APF. +14	Hidro		APZ. +14	APF. +14	APF. +14 AV.		Hidro															
20h15 21h00	APZ. +14	APF. +14	APF. +14 AV.		Hidro		APZ. +14			APF. +14	Hidro		APZ. +14	APF. +14	Hidro		APZ. +14	APF. +14	Hidro		APZ. +14	APF. +14	Hidro		APZ. +14	APF. +14	APF. +14 AV.		Hidro		Natação Livre																	
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						Natação Livre								

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

Notas:

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

Pais & Filhos - sessões de Natação Livre para crianças maiores de 4 anos acompanhadas de um adulto