Piscina Municipal da Moita - Horário da Época Desportiva 2024/2025

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		AM. +14 B5	Hidrobike H22		Natação Livre	APZ. +14 A2		AM. +14 B2	Hidroginástica H1		Natação Livre	APZ. +14 A1		AM. +14 B1	Hidrobike H28		Natação Livre	APZ. +14 A2		AM. +14 B2	Hidroginástica H4		Natação Livre	APZ. +14 A1		AM. +14 B5	Hidrobike H6		Natação Livre
08h15 09h00	APZ. +14 A3		AM. +14 B0	Hidroginástica H23		Natação Livre	APZ. +14 A4		AM. +14 B4	Hidrobike H26		Natação Livre	APZ. +14 A3		AM. +14 B3	Hidroginástica H3		Natação Livre	APZ. +14 A4		AM. +14 B4	Hidrobike H29		Natação Livre	APZ. +14 A3		AM. +14 B0	Hidroginástica H31		Natação Livre
09h00 09h45	Natação Livre		Mov. Sénior				Natação Livre						Escola a Nadar						Natação Livre		Mov. Sénior				Escola a Nadar					
09h45 10h30	Natação Livre		Mov. Sénior				Natação Livre		Mov. Sénior/ Lares				Escola a Nadar						Natação Livre		Mov. Sénior				Escola a Nadar					
10h30 11h15	Apoio IPSS		Natação Livre		Apoio IPSS		Natação Livre		Mov. Sénior/ Lares				Escola a Nadar						Apoio IPSS Susana Santos		Natação Livre		Apoio IPSS Susana Santos		Escola a Nadar					
11h15 12h00			Natação Livre						Natação Livre						Natação Livre						Natação Livre				Escola a Nadar					
12h00 12h45	APZ. +14 A5		AM. +14 B5	Natação Livre		HidroSoft H9	APZ. +14 A6		AM. +14 B6	Natação Livre			APZ. +14 A5		AM. +14 B5	Natação Livre	Hidro Power H14		APZ. +14 A6		AM. +14 B6	Natação Livre	HidroSoft H11		APZ. +14 A5		AM. +14 B5	Natação Livre		
12h45 13h30	APZ. +14 A7		APF. +14 B7	Natação Livre		Hidrobike H24	APZ. +14 A8	APF. +14 B8	Natação Livre	Hidroginástica H2			APZ. +14 A7		APF. +14 B7	Natação Livre	Aqua Latina H17		APZ. +14 A8	APF. +14 B8	Natação Livre	Hidroginástica H5			APZ. +14 A7		APF. +14 B7	Natação Livre	Hidroginástica H7	
13h30 14h15	Natação Livre						Natação Livre			HidroSoft H10			Natação Livre						Natação Livre		Mov. Sénior Ana Rita				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 6-9 anos D1		Natação Livre	APZ. 6-14 F1	APZ. +14 A9	AMA1 C 10-14 E1	AMA1 B 6-9 anos D2		Natação Livre	APZ. +14 A10	APZ. 6-14 F2	AMA1 C 10-14 E2	AMA1 B 6-9 anos D1		APZ. 6-14 F1	APZ. 6-14 61	APZ. +14 A9	AMA1 C 10-14 E1	AMA1 B 6-9 anos D2		Natação Livre	APZ. +14 A10	APZ. 6-14 F2	AMA1 C 10-14 E2	AMA1 B 6-9 anos D1		Natação Livre	APZ. 6-14 F1	APZ. +14 A9	AMA1 C 10-14 E1
17h15 18h00	AMA1 B 6-9 anos D4		Natação Livre	APZ. 6-14 63	APZ. +14 F4	AMA1 C 10-14 E4	AMA1 B 6-9 anos D6		Natação Livre	APZ. 6-14 F5	APZ. +14 A12	AMA1 C 10-14 E5	AMA1 B 6-9 anos D4		APZ. 6-14 F4	APZ. 6-14 62	Natação Livre	AMA1 C 10-14 E6	AMA1 B 6-9 anos D5		Natação Livre	APZ. 6-14 63	APZ. 6-14 F5	AMA1 C 10-14 E5	AMA1 B 6-9 anos D4		Natação Livre	APZ. 6-14 F4	APZ. +14 A11	AMA1 C 10-14 E4
18h00 18h45	AMA1 B 6-9 anos D7		Natação Livre	APZ. 6-14 64	APZ. 6-14 F7	AMA1 C 10-14 E7	AMA1 B 6-9 anos D8		Natação Livre	APZ. 6-14 65	APZ. 6-14 F6	AMA1 C 10-14 E8	AMA1 B 6-9 anos D7		APZ. 6-14 F7	APZ. 6-14 64	Natação Livre	AMA1 C 10-14 E7	AMA1 B 6-9 anos D8		Natação Livre	APZ. 6-14 65	APZ. 6-14 F8	AMA1 C 10-14 E8	AMA1 B 6-9 anos D7		Natação Livre	APZ. 6-14 F7	APZ. +14 A13	AMA1 C 10-14 E7
18h45 19h30	AMA1 B 6-9 anos D10		Natação Livre	APZ. 6-14 66	APZ. 6-14 F10	AMA1 C 10-14 E10	AMA1 B 6-9 anos D11		Natação Livre	APZ. 6-14 67	APZ. 6-14 F11	AMA1 C 10-14 E11	AMA1 B 6-9 anos D10		APZ. 6-14 F10	APZ. 6-14 66	Natação Livre	AMA1 C 10-14 E10	AMA1 B 6-9 anos D11		Natação Livre	APZ. 6-14 67	APZ. 6-14 F11	AMA1 C 10-14 E11	AMA1 B 6-9 anos D10		Natação Livre	APZ. 6-14 66	APZ. 6-14 F10	AMA1 C 10-14 E10
19h30 20h15	APZ. +14 A14		Natação Livre	APF. +14 B9		Hidrobike H25	APZ. +14 A15		Natação Livre	APF. +14 B10		Aqua Latina H16	APZ. +14 A14		Nat. Livre	APF. +14 B9		Aqua Hiit H19	APZ. +14 A15		Natação Livre	APF. +14 B10		Hidrobike H30	APZ. +14 A14		Natação Livre	APF. +14 B9		Aqua Latina H18
20h15 21h00	APZ. +14 A16		Polo Aquático	APF. +14 B11		Hidro Power H13	APZ. +14 A17		Natação Livre	APF. +14 B12		Hidrobike H27	APZ. +14 A16		Polo Aquático	APF. +14 B11		Aqua Latina H20	APZ. +14 A17		Natação Livre	APF. +14 B12		Hidro Power H15	APZ. +14 A16		Polo Aquático	APF. +14 B11		Hidrobike H32
21h00 21h45	Aqua Cross Training H35			Polo Aquático (11)			Natação Livre		APZ. +14 A18			APF. +14 B13	Aqua Cross Training H36			Polo Aquático (11)			Natação Livre		APZ. +14 A18			APF. +14 B13	Aqua Cross Training H07			Polo Aquático (11)		

Horas	sábado		domingo	
07h30 08h15	Natação Livre		Natação Livre	
08h15 09h00	Natação Livre	Aqua Latina H21	Natação Livre	Hidroginástica H8
09h00 09h45	AMA1 B 6-9 anos D3	Natação Livre / APZ. 6-14 F3 / AMA1 C 10-14 E3	Natação Livre	Pais & Filhos
09h45 10h30	AMA1 B 6-9 anos D6	Natação Livre / APZ. 6-14 F6 / APZ. +14 A12 / AMA1 C 10-14 E6	Natação Livre	Pais & Filhos
10h30 11h15	AMA1 B 6-9 anos D9	Natação Livre / APZ. 6-14 F9 / AMA1 C 10-14 E9	Natação Livre	Pais & Filhos
11h15 12h00	AMA1 B 6-9 anos D12	Natação Livre / APZ. 6-14 F12 / AMA1 C 10-14 E12	Natação Livre	Pais & Filhos
12h00 12h45	Natação Livre	AM. +14 B14 / Hidrobike H23	Natação Livre	Hidrobike H24
12h45 13h30				
13h30 14h15				
14h15 15h00				
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		

TANQUE DE APRENDIZAGEM

Horas	2ª feira	Horas	3ª Feira	Horas	4ª Feira	Horas	5ª Feira	Horas	6ª Feira	Horas	sábado	Horas	domingo
08h15 09h00		08h15 09h00		08h15 09h00		09h15 09h00		08h15 09h00		09h30 09h00	6 AOS 12 MESES L1	08h30 09h00	6 AOS 12 MESES L7
09h00 09h45		09h00 09h45				09h00 09h45		09h00 09h45		09h30 09h30	12 AOS 18 MESES L2	09h00 09h30	12 AOS 18 MESES L8
09h45 10h30	CONTACTOS	09h45 10h30			Escola a Nadar	09h45 10h30	CONTACTOS	09h45 10h30		09h30 10h00	18 AOS 24 MESES L3	09h30 10h00	18 AOS 24 MESES L9
10h30 11h15		10h30 11h15	INFANTÁRIOS			10h30 11h15	INFANTÁRIOS	10h30 11h15		10h00 10h30	24 AOS 36 MESES L4	10h00 10h30	24 AOS 36 MESES L10
11h15 12h00	Terapias	11h15 12h00	Terapias			11h15 12h00	Terapias	11h15 12h00	Terapias Possíveis técnicos:	10h30 11h15	dos 3 aos 4 anos L5	10h30 11h15	dos 3 aos 4 anos - 12 crianças L11
12h00 12h45		12h00 12h45				12h00 12h45		12h00 12h45		11h15 12h00	dos 4 aos 5 anos L6	11h15 12h00	dos 4 aos 5 anos - 12 crianças L12
12h45 13h30		12h45 13h30				12h45 13h30		12h45 13h30					
13h30 14h15		13h30 14h15				13h30 14h15		13h30 14h15					
14h15 15h00		14h15 15h00				14h15 15h00		14h15 15h00					
15h00 15h45		15h00 15h45				15h00 15h45		15h00 15h45					
15h45 16h30		15h45 16h30				15h45 16h30		15h45 16h30					
16h30 17h15	AMA1 A C1 3-5 anos	16h30 17h15	AMA1 A C2 3-5 anos	16h30 17h15	AMA1 A C1 3-5 anos	16h30 17h15	AMA1 A C2 3-5 anos	16h30 17h00	6 AOS 12 MESES L13	16h30 17h15	Terapias		
17h15 18h00	AMA1 A C3 3-5 anos	17h15 18h00	AMA1 A C4 3-5 anos	17h15 18h00	AMA1 A C3 3-5 anos	17h15 18h00	AMA1 A C4 3-5 anos	17h00 17h30	12 AOS 18 MESES L14	17h15 18h00			
18h00 18h45	AMA1 A C5 3-5 anos	18h00 18h45	AMA1 A C6 3-5 anos	18h00 18h45	AMA1 A C5 3-5 anos	18h00 18h45	AMA1 A C6 3-5 anos	17h30 18h00	18 AOS 24 MESES L15	18h00 18h45			
18h45 19h30	AMA1 A C7 3-5 anos	18h45 19h30	AMA1 A C8 3-5 anos	18h45 19h30	AMA1 A C7 3-5 anos	18h45 19h30	AMA1 A C8 3-5 anos	18h00 18h30	24 AOS 36 MESES L16				
19h00 19h45		19h00 19h45		19h00 19h45		19h00 19h45				19h00 19h45			

Bebés 6 meses aos 36 meses - 1x semana - 10 CRIANÇAS + 10 PAIS e dos 3 aos 5 anos (continuidade dos bebés) - 1x semana - 12 crianças

HIDROT. Hidroterapia

INFANT.

Contact.

Escola de Natação:

AMA 1 B - Aulas de Adaptação ao Meio Aquático para utentes dos 6 aos 9 anos

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

APZ. 6-14 - Aulas de Aprendizagem 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 menores 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

Terapias: Curso de formação pré-parto e hidroterapia

Fitness: Hidroginástica, Hidrosoft, Hidrobikes, Aqua Cross Training