

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)		APF. +14 (B1)	Hidrobike (H22)		Natação Livre	APZ. +14 (A2)		APF. +14 (B2)	Hidroginástica (H1)		Natação Livre	APZ. +14 (A1)		APF. +14 (B1)	Hidrobike (H22)		Natação Livre	APZ. +14 (A2)		APF. +14 (B2)	Hidroginástica (H4)		Natação Livre	APZ. +14 (A1)		APF. +14 (B1)	Hidrobike (H22)		Natação Livre
08h15 09h00	APZ.+14 (A3)	APF. +14 (B3)	Hidroginástica (H23)			Natação Livre	APZ. +14 (A4)		APF. +14 (B4)	Hidroginástica (H26)		Natação Livre	APZ+14 (A3)	APF. +14 (B3)	Hidroginástica (H23)			Natação Livre	APZ. +14 (A4)		APF. +14 (B4)	Hidroginástica (H26)		Natação Livre	APZ+14 (A3)	APF. +14 (B3)	Hidroginástica (H23)			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		Natação Livre		Apoio IPSS		Escola a Nadar					
11h15 12h00	Natação Livre						Natação Livre						Escola a Nadar						Natação Livre						Escola a Nadar					
12h00 12h45	APZ. +14 (A5)		APF+14 (B5)	HidroSoft (H9)			APZ. +14 (A6)		Natação Livre				APZ. +14 (A5)		APF. +14 (B5)	Hidro Power (H14)			APZ. +14 (A6)		Natação Livre	HidroSoft (H11)				APZ. +14 (A5)		APF. +14 (B5)	Natação Livre	
12h45 13h30	APZ. +14 (A7)		Natação Livre		Hidrobike (24)		APZ. +14 (A8)	Natação Livre	Hidroginástica (H2)				APZ. +14 (A7)		Natação Livre	Aqua Latina (H17)			APZ. +14 (A8)	Natação Livre	Hidroginástica (H5)				APZ. +14 (A7)		Natação Livre	Hidroginástica (H7)		
13h30 14h15	Natação Livre						Natação Livre			HidroSoft (H10)			Natação Livre						Natação Livre						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 (D1)		Natação Livre	APZ. 6-14 (F1)	APZ. +14 (A9)	AMA1 C (E1)	AMA1 B (D2)		Natação Livre	APZ. +14 (A10)	APZ. 6-14 (F2)	AMA1 C (E2)	AMA1 B (D1)		Natação Livre	APZ. 6-14 (F1)	APZ. +14 (A9)	AMA1 C (E1)	AMA1 B (D2)		Natação Livre	APZ. +14 (A10)	APZ. 6-14 (F2)	AMA1 C (E2)	AMA1 B (D1)		Natação Livre	APZ. 6-14 (F1)	APZ. +14 (A9)	AMA1 C (E1)
17h15 18h00	AMA1 B (D4)		Natação Livre		APZ. 6-14 (F4)	AMA1 C (E4)	AMA1 B (D5)		Natação Livre		APZ. 6-14 (F5)	AMA1 C (E5)	AMA1 B (D6)		Natação Livre	APZ. 6-14 (F6)	APZ. +14 (A12)	AMA1 C (E6)	AMA1 B (D4)		Natação Livre		APZ. 6-14 (F4)	AMA1 C (E4)	AMA1 B (D5)		Natação Livre	APZ. 6-14 (F5)	APZ. +14 (A19)	AMA1 C (E5)
18h00 18h45	AMA1 B (D7)		Natação Livre	APF. 6-14 (G4)	APZ. 6-14 (F7)	AMA1 C (E7)	AMA1 B (D8)		Natação Livre	APF. 6-14 (G5)	APZ. 6-14 (F8)	AMA1 C (E8)	AMA1 B (D7)		Natação Livre	APF. 6-14 (G4)	APZ. 6-14 (F7)	AMA1 C (E7)	AMA1 B (D8)		Natação Livre	APF. 6-14 (G5)	APZ. 6-14 (F8)	AMA1 C (E8)	AMA1 B (D7)		Natação Livre	APF. 6-14 (G4)	APZ. 6-14 (F7)	AMA1 C (E7)
18h45 19h30	AMA1 B (D10)		Natação Livre	APF. 6-14 (G6)	APZ. 6-14 (F10)	AMA1 C (E10)	AMA1 B (D11)		Natação Livre	APF. 6-14 (G7)	APZ. 6-14 (F11)	AMA1 C (E11)	AMA1 B (D12)	APZ. 6-14 (F12)	APZ. +14 (A13)	APF. 6-14 (G6)	Natação Livre	AMA1 C (E12)	AMA1 B (D10)		Natação Livre	APF. 6-14 (G7)	APZ. 6-14 (F10)	AMA1 C (E10)	AMA1 B (D11)		Natação Livre	APF. 6-14 (G6)	APZ. 6-14 (F11)	AMA1 C (E11)
19h30 20h15	APZ. +14 (A14)		Natação Livre	APF. +14 (B9)	Hidroginástica (H25)		APZ. +14 (A15)			APF. +14 (B10)	Aqua Latina (H16)		APZ. +14 (A14)		Natação Livre	APF. +14 (B9)	Aqua Hiit (H19)		APZ. +14 (A15)		Natação Livre	APF. +14 (B10)	Hidrobike (H30)		APZ. +14 (A14)		APF. +14 (B9)	Aqua Latina (H18)		
20h15 21h00	APZ. +14 (A16)		Natação Livre	APF+14 (B11)	Hidro Power (H13)		APZ. +14 (A17)		Natação Livre	APF. +14 (B12)	Hidrobike (H27)		APZ. +14 (A16)		Natação Livre	APF +14 (B11)	Aqua Latina (H20)		APZ. +14 (A17)		Natação Livre	APF. +14 (B12)	Hidro Power (H15)		APZ. +14 (A16)		Natação Livre	APF+14 (B11)	Hidroginástica (H32)	
21h00 21h45	Aqua Cross Training (H35)		Natação Livre			Natação Livre		APZ. +14 (A18)		APF. +14 (B13)		Aqua Cross Training (H36)		Natação Livre			Natação Livre			APZ. +14 (A18)		APF. +14 (B13)		Aqua Cross Training		Natação Livre				

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		Aqua Latina (H21)				Natação Livre		Hidroginástica (H8)			
09h00 09h45	AMA1 B (D3)	Natação Livre	APZ. 6-14 (F3+F9)	AMA1 C (E3)			Natação Livre		Pais & Filhos		Hidroginástica (H37)	
09h45 10h30	AMA1 B (D6)	Natação Livre	APZ+14 (A12)		AMA1 C (E6)		Natação Livre			Pais & Filhos		
10h30 11h15	AMA1 B (D9)	Natação Livre	APZ. 6-14 (F6)	AMA1 C (E9)			Natação Livre		Pais & Filhos		Hidroginástica (H38)	
11h15 12h00	AMA1 B (D12)	Natação Livre	APZ. 6-14 (F12)	AMA1 C (E12)			Natação Livre			Pais & Filhos		
12h00 12h45	Natação Livre		APF. +14 (B14)	Hidroginástica (H33)			Natação Livre			Hidrobike (H34)		

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

AMA1B Aulas de Adaptação ao Meio Aquático para utentes dos 4 aos 9 anos

APF. 6/14 Aulas de Aperfeiçoamento para utentes dos 6 aos 9 anos

Natação Livre Sessões de Natação sem professor abertas ao público em geral

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

APZ+14 Aulas de Aprendizagem para utentes maiores de 14 anos

Terapias Cursos de pré e pós-parto e sessões de hidroterapia

APZ. 6-14 Aulas de Aprendizagem para utentes dos 6 aos 14 anos

APF+14 Aulas de Aperfeiçoamento para utentes maiores de 14 anos

Fitness Hidroginástica, Hidrosoft, Hidrobikes, Aqua Cross Training - Exercício físico em meio aquático

