

Piscina Municipal de Alhos Vedros - Horário da Época Desportiva 2024/2025

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			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			Escola a Nadar			Natação Livre						CERCIMB	Natação Livre		CERCIMB	Natação Livre						AMA1	AMA2	APZ. 6-14	APF. +14	AMA1	AMA2	APZ. 6-14	APF. +14
11h15 12h00	Natação Livre						Escola a Nadar						Natação Livre						Escola a Nadar						Natação Livre						Natação Livre						Natação Livre						
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	APZ. +14			Natação Livre		APF. +14	APZ. +14							
12h45 13h30	Natação Livre		Hidro				Nat. Livre	Hidro				Natação Livre		Hidro				Nat. Livre	Hidro				Natação Livre		Hidro				Natação Livre		Hidro				Natação Livre		Hidro						
13h30 14h15	APF. +14	Natação Livre					Nat. Livre	Hidro				APF. +14	Natação Livre					Nat. Livre	Hidro				APF. +14	Natação Livre					APF. +14	Natação Livre					Natação Livre		Hidro						
14h15 15h00	Natação Livre						Nat. Livre	Hidrosoft				Natação Livre						Nat. Livre	Hidrosoft				Nat. Livre	Mov. Sénior				Natação Livre						Natação Livre									
15h00 15h45	Natação Livre		Mov. Sénior				Natação Livre		Movimento Sénior				Projetos Municipais		Natação Livre			Natação Livre						Projetos Municipais		Natação Livre			Natação Livre						Natação Livre		Pais & Filhos						
15h45 16h30	Natação Livre		Infantários				Escola a Nadar				Natação Livre		Infantários			Escola a Nadar						Natação Livre		Infantários			Natação Livre						Natação Livre		Pais & Filhos								
16h30 17h15	AMA1	APZ. 6-14	Nat. Livre	APZ. +14			AMA1	APZ. 6-14	Nat. Livre	APZ. +14			AMA1	APZ. 6-14	Nat. Livre	APZ. +14			AMA1	APZ. 6-14	Nat. Livre	APZ. +14			AMA1	APZ. 6-14	Nat. Livre	APZ. +14			Natação Livre		Pais & Filhos										
17h15 18h00	AMA1	APZ. +14	APZ. 6-14		AMA2		AMA1	AMA2	APZ. 6-14			AMA1	APZ. +14	APZ. 6-14		AMA2		AMA1	AMA2	APZ. 6-14			AMA1	APZ. +14	APZ. 6-14		AMA2		Natação Livre		Pais & Filhos												
18h00 18h45	AMA1	AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2		AMA1	AMA1	APZ. 6-14		AMA2		AMA1	AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2		AMA1	AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2		AMA1	AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2		Natação Livre		Pais & Filhos						
18h45 19h30	AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2	AMA2		AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2		AMA1	APZ. 6-14	APF. 6-14	AMA2	AMA2		AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2		AMA1	APZ. 6-14		APF. 6-14	AMA2	AMA2		Natação Livre		Pais & Filhos								
19h30 20h15	APZ. 6-14		APF. AV.	APF. 6-14	APZ. +14			APZ. 6-14	APF. 6-14	APF. +14	APZ. +14			APZ. 6-14	APF. AV.	APF. 6-14	APZ. +14			APZ. 6-14	APF. 6-14	APF. +14	APZ. +14			APZ. 6-14	APF. AV.	APF. 6-14	APZ. +14			Natação Livre		Pais & Filhos									
20h15 21h00	APZ. +14	APF. +14	APF. AV.	Hidro				APZ. +14	APF. +14	Hidro			APZ. +14	APF. +14	APF. AV.	Hidro			APZ. +14	APF. +14	Hidro			APZ. +14	APF. +14	APF. AV.	Hidro			Natação Livre		Pais & Filhos											
21h00 21h45	APZ. +14	Natação Livre		Aquacross Training		Natação Livre		APF. +14	APZ. +14			APZ. +14	Natação Livre		Aquacross Training		Natação Livre		APF. +14	APZ. +14			APZ. +14	Natação Livre		Aquacross Training		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
 APF. AV Aulas de Aperfeiçoamento Avançado para utentes maiores de 14 anos
Aquacrosstraining Aulas que combinam exercícios físicos no solo e em meio aquático
Natação Livre Sessões de Natação sem professor abertas ao público em geral
Hidroginástica e Hidrosoft Aulas de exercício físico em meio aquático