



# PISCINA MUNICIPAL

Sobral de Monte Agraço

# HORÁRIO ATIVIDADES

## ÉPOCA 2024/2025

PISCINA 25 METROS		
CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
AMA 2 (6/13 anos)	2. <sup>a</sup> feira	18h15   19h00
	3. <sup>a</sup> feira	18h15   19h00
	4. <sup>a</sup> feira	17h15   18h15
	5. <sup>a</sup> feira	19h00
	6. <sup>a</sup> feira	17h15   18h15
	Sábado	08h30   11h15   15h45
N0 (6/13 anos)	4. <sup>a</sup> feira	19h00
	5. <sup>a</sup> feira	18h15
	Sábado	09h15   15h00
N1 (7/13 anos)	2. <sup>a</sup> feira	19h00
	3. <sup>a</sup> feira	18h15
	5. <sup>a</sup> feira	18h15
	6. <sup>a</sup> feira	19h00
	Sábado	12h00
N2/3 (7/13 anos)	6. <sup>a</sup> feira	19h00
	sábado	12h00
N0 (+ 14 anos)	3. <sup>a</sup> feira	19h45
	4. <sup>a</sup> feira	19h45
	5. <sup>a</sup> feira	19h45
	6. <sup>a</sup> feira	19h45
N1 (+ 14 anos)	4. <sup>a</sup> feira	19h45
	6. <sup>a</sup> feira	19h45
	Sábado	08h30
N2 (+ 14 anos)	3. <sup>a</sup> feira	19h45
	4. <sup>a</sup> feira	19h45
	5. <sup>a</sup> feira	19h45
	6. <sup>a</sup> feira	19h45
N3 (+ 14 anos)	Sábado	08h30
	3. <sup>a</sup> feira	19h45
	5. <sup>a</sup> feira	19h45

PISCINA 25 METROS   NATAÇÃO LIVRE		
CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Natação Livre	2. <sup>a</sup> feira	17h15   18h15   19h00
	3. <sup>a</sup> feira	09h00   09h45   10h30   11h15   12h00   13h00   17h15   18h15   19h00   19h45
	4. <sup>a</sup> feira	17h15   19h00
	5. <sup>a</sup> feira	17h15   19h00   19h45
	6. <sup>a</sup> feira	10h   10h45   11h15   12h00   17h15   19h45
	Sábado	08h30   09h15   10h00   10h45   11h30   12h15   15h00   15h45

TANQUE DE APRENDIZAGEM		
CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Bébés 6   18 m	sábado	09h45
Bébés 19   35 m	6. <sup>a</sup> feira	17h45
	Sábado	09h15
Bébés 36   48 m	2. <sup>a</sup> feira	18h15
	5. <sup>a</sup> feira	18h15
	Sábado	10h15
AMA 1 - 4   6 anos	2. <sup>a</sup> feira	19h00
	3. <sup>a</sup> feira	18h15
	4. <sup>a</sup> feira	17h15   18h15   19h00
	5. <sup>a</sup> feira	17h15
	6. <sup>a</sup> feira	18h15   19h00
	Sábado	11h15   12h00   15h00   15h45

TANQUE DE APRENDIZAGEM   NATAÇÃO LIVRE		
CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Natação Livre	2. <sup>a</sup> feira	17h15
	3. <sup>a</sup> feira	19h00   19h45
	4. <sup>a</sup> feira	19h45
	5. <sup>a</sup> feira	19h45
	6. <sup>a</sup> feira	19h45

PISCINA 25 METROS   HIDROGINÁSTICA		
CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Hidro Sênior	3. <sup>a</sup> feira	09h45   11h00
	6. <sup>a</sup> feira	10h00   10h45
Hidroginástica	2. <sup>a</sup> feira	18h15
	3. <sup>a</sup> feira	19h00
	4. <sup>a</sup> feira	18h15
	5. <sup>a</sup> feira	17h15   19h00
	6. <sup>a</sup> feira	18h15
	Sábado	10h00
Hidromobilidade	3. <sup>a</sup> feira	11h45
	6. <sup>a</sup> feira	11h30

AULAS DE GRUPO		
CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Ballet Kids	2. <sup>a</sup> feira	19h15
Capoeira - I	3. <sup>a</sup> feira	17h30
Capoeira - II	3. <sup>a</sup> feira   5. <sup>a</sup> feira	18h15
Pilates	3. <sup>a</sup> feira	19h15
	4. <sup>a</sup> feira	08h30
	5. <sup>a</sup> feira	17h15
	6. <sup>a</sup> feira	09h00
Yoga	2. <sup>a</sup> feira	18h30
	sábado	10h00
GAP	4. <sup>a</sup> feira	19h00
Nirvana/ Fitness	4. <sup>a</sup> feira	19h45
Karate	< 10 anos	4. <sup>a</sup> feira   6. <sup>a</sup> feira
	> 10 anos	4. <sup>a</sup> feira   6. <sup>a</sup> feira
		18h30
		19h15

GINÁSIO		
2. <sup>a</sup> feira	16h – 20h	
3. <sup>a</sup> , 4. <sup>a</sup> e 6. <sup>a</sup> feira	08h30 – 14h00	16h00 – 21h00
5. <sup>a</sup> feira	08h30 – 13h00	16h00 – 21h00
sábado	08h30 – 13h00	15h00 – 17h00

Nota: Os horários que constam na presente informação poderão sofrer alterações.

