



PISCINA MUNICIPAL
Sobral de Monte Agraço

HORÁRIO ATIVIDADES

ÉPOCA 2024/2025

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

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

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

PISCINA 25 METROS NATAÇÃO LIVRE		
CLASSE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORÁRIO
Natação Livre	2. ^a feira	17h15 18h15 19h00
	3. ^a feira	09h00 09h45 10h30 11h15 12h00 13h00 17h15 18h15 19h00 19h45
	4. ^a feira	17h15 19h00
	5. ^a feira	17h15 19h00 19h45
	6. ^a 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. ^a feira	17h45
	Sábado	09h15
Bébés 36 48 m	2. ^a feira	18h15
	5. ^a feira	18h15
	Sábado	10h15
AMA 1 - 4 6 anos	2. ^a feira	19h00
	3. ^a feira	18h15
	4. ^a feira	17h15 18h15 19h00
	5. ^a feira	17h15
	6. ^a feira	18h15 19h00
	Sábado	11h15 12h00 15h00 15h45

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

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

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

