

Natação Crianças e Bebés

Horário Low Cost • Segunda a Sexta [10h00 - 16h15]

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
08:00							
08:45							C0
09:30						C0 C1 C2 C3 BB	BB
10:15						C0 BB	BB
11:00						C0 C2 C3 BB	
11:45						C0 C1 C2	C0
12:30							
15:30							
16:15	C0	C0		BB C0	C0		BB
17:00	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2 C3	C0	
17:45	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2 C3		BB
18:30	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2 C3		
19:15	C0 C1 C2	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2	C0 C1 C2	C0 C1 C2 C3		
20:00				C2 C3			

Natação Adultos, Classe Livre e Tempo Livre

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		A1 A2 CL TL		A1 A2 CL TL			
08:00	A1 A2 CL TL		A1 A2 CL TL		A1 A2 CL TL		
08:45		CL TL		CL TL		A1 A2 CL TL	CL TL
09:30	A1 A2 CL TL		A1 A2 CL TL		A1 A2 CL TL	CL TL	CL TL
10:15		A1 A2 CL TL		A1 A2 CL TL		CL TL	CL TL
11:00		CL TL		CL TL		A1 A2 CL TL	CL TL
11:45	A1 A2 CL TL	A1 A2 CL TL	A1 A2 CL TL	A1 A2 CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	CL TL
12:45	A1 A2 CL TL		A1 A2 CL TL		A1 A2 CL TL		
13:15							
14:00		CL TL		CL TL		CL TL	
14:45		CL TL		CL TL		CL TL	
15:30		CL TL		CL TL		CL TL	
16:15		CL TL		CL TL		CL TL	
17:00		A2 CL TL		A2 CL TL		A2 CL TL	CL TL
17:45	A1 A2 CL TL		A1 A2 CL TL	A1 A2 CL TL		CL TL	CL TL
18:30	A1			CL TL A1		CL TL	
19:15		A1 A2		A2	A1 A2		
20:00	A1 A2	A1 A2 CL TL	A1 A2 CL TL	A1 A2	A1 A2 CL TL		
20:45	A1 A2 CL TL			A1 A2 CL TL			

Atividades Desportivas e Fitness Aquático

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
08:00		hidro		hidro			
08:45	hidro	pilates	hidro	pilates	hidro	pilates	
09:30		terapia		terapia			
10:15	sénior		sénior			hidro	
11:00	pilates	hidro	pilates	hidro	hidro		hidro
11:45						a. cross training	
12:45	bike	hidro a. cross training	bike	hidro a. cross training	bike		
13:15							
14:00							
14:45							
15:30	sénior			hidro			
16:15		hidro			hidro		
17:00							
17:45		bike			bike		
18:30		hidro	a. cross training		hidro	pré e pós parto	
19:15	hidro		hidro	hidro			
20:00	bike	hidro	pilates	bike	hidro		
20:45	hidro			hidro			

Legenda:

C0	Natação para Crianças nível 0	hidro	Hidroginástica
C1	Natação para Crianças nível 1	bike	Hidrobike
C2	Natação para Crianças nível 2	sénior	HidroSénior
C3	Natação para Crianças nível 3	pilates	Aqua Pilates
BB	Natação para bebés	a.cross training	Aqua Cross Training
A1	Natação para Adultos nível 1	terapia	Hidroterapia
A2	Natação para Adultos nível 2		
CL	Classe Livre		
TL	Tempo Livre		

Serviços Gratuitos:

Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico
Quarta · 17h00 - 20h00 e Sábado · 09h00 - 12h00

Gabinete de Aconselhamento Nutricional
Sexta · 17h00 - 20h00

Rua de Damão, 107, Matosinhos
piscinamatosinhos@matosinhosport.com · 915085637 / 223205220