

Natação Crianças e Bebés

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

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

Natação Adultos, Classe Livre e Tempo Livre

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

Atividades Desportivas e Fitness Aquático

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
08:00	hidro		hidro		hidro		
08:45		pilates		pilates			
09:30	hidro		hidro		hidro		
10:15		sénior		sénior			
11:00	hidro		hidro		hidro		
11:45		terapia		terapia		hidro	
12:30	bike	hidro	bike	hidro	bike		
13:15							
14:00							
14:45							
15:30		hidro	hidro		hidro		
16:15	hidro			hidro			
17:00							
17:45							
18:30	hidro			hidro			
19:15		master swim			master swim		
20:00	hidro	bike	hidro	hidro	bike		
20:45	bike			bike			

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	master swim	Treino Natação
BB	Natação para bebés		
A1	Natação para Adultos nível 1		
A2	Natação para Adultos nível 2		
CL	Classe Livre		
TL	Tempo Livre		

Serviços Gratuitos:

Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico

Terça · 15h30 - 18h30 e Quinta · 09h30 - 12h30

Gabinete de Aconselhamento Nutricional

Quarta · 18h00 - 21h00

Rua António Silva Cruz, Perafita
 piscinaperafita@matosinhosport.com · 919590117 / 229965988