

Natação Crianças e Bebés

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

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

Natação Adultos, Classe Livre e Tempo Livre

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

Atividades Desportivas e Fitness Aquático

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
08:00		hidro		hidro			
08:45	hidro		hidro		hidro	hidro	hidro
09:30		hidro		hidro			
10:15		hidro		hidro			
11:00	hidro	hidro	hidro	hidro	hidro		
11:45	terapia		terapia		terapia		bike
12:45	training	hidro	training	hidro	hidro		
13:15							
14:00							
14:45	sénior		sénior		sénior		
15:30							
16:15						hidro	
17:00			hidro				
17:45							
18:30							
19:15		hidro			hidro		
20:00	hidro		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	terapia	Hidroterapia
BB	Natação para bebés	training	Aqua Training
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
Quarta · 16h15 - 19h15 e Quinta · 10h15 - 13h15

Gabinete de Aconselhamento Nutricional
Sexta · 13h30 - 16h30

Rua Padre António Porto, 244, Senhora da Hora
piscina.shora@matosinhosport.pt · 918143692 / 229538689 (chamada para rede fixa nacional)