

Piscina Municipal da Quinta das Drogas 2024 - 2025

	Atividade	2ª e 6ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	Sábado	2ª feira	4ª feira	6ª feira
Adaptação ao Meio Aquático	AMA 1 4/6 Anos			17.15h	09.00h 10.15h 11.30h 12.15h 16.15h		16.30h	18.45h
	AMA 2 5/7 Anos	17.00h		18.30h	10.15h 16.15h		17.15h	
	AMA 1 <14 Anos			19.15h	09.00h 17.00h		18.30h	
	AMA 1 +15 anos			20h 20.45h	17.45h			
Iniciação ao ensino das técnicas	AMA 2 6/8 Anos		18.45h		10.15h 11.30h 12.15h		18.00h	
	AMA 2 <14 Anos			19.15h	11.30h 12.15h 17.00h			
	AMA 2 +15 anos			20h 20.45h	17.45h			
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	Bebés 06-12 Meses				09.45h			
	Bebés 12-24 Meses				09.45h 11.00h	17.45h		
	Bebés 24-48 Meses			16.45h	09.45h 11.00h 17.45h	18.15h		
	Bebés 36-48Meses				11.00h			17.45h 18.15h



Piscina Municipal da Quinta das Drogas 2024 - 2025

	Atividade	2ª e 6ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	4ª e 6ª feira	2ª feira	4ª feira
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidroginástica		18.00h 19.15h 20.00h 20.45h	12.45h 18.00h 20.00h 20.45h			
	Hidro Sénior / Coração Saudável	09.00h 11.15h		09.00h 09.45h 10.30h 11.15h 12.00h 16.30h 17.15h	08.15h 09.45h 10.30h 16.30h 17.15h	10.30h	09.00h
Terapias	Correção postural			18.45h			
	Pilates Aquático						18.45h
	Hidroterapia	16.30h 17.15h 18.00h 18.45h		16.30h 17.15h 18.00h	17.15h 18.00h		

Os horários apresentados podem ser alterados a qualquer momento em caso de número insuficiente de inscritos ou por outras questões de gestão interna municipal. Devem ser consultados os serviços de atendimento ao público para ter informação atualizada sobre os horários e vagas disponíveis.

