

# Piscina Municipal do Forte da Casa 2024 - 2025

	Atividade	2ª e 6ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	4ª e 6ª feira	Sábado	2ªfeira	6ª feira	4ªfeira
Adaptação ao Meio Aquático	Adaptação ao Meio Aquático 1 +15 Anos	20.15h		19.30h					20.15h
	Adaptação ao Meio Aquático 1 <14 Anos	18.00h 19.30h		19.30h	18.45h	09.00h 11.15h		20.15h	19.30h
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos (Bebés)			19.00h		12.00h			
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos	18.00h		17.15h 18.45h	18.00h	09.00h 10.45h	18.00h	17.15h	17.15h 18.00h 18.45h 19.30h
	Adaptação ao Meio Aquático 2 5/7 Anos	18.45h		18.00h 18.45h		09.00h 10.45h 12.15h	18.45h		17.15h 18.00h
Iniciação ao ensino das técnicas	Adaptação ao Meio Aquático 2 +15 anos	20.15h		19.30h					20.15h
	Adaptação ao Meio Aquático 2 <14 Anos	18.00h 18.45h		18.00h 19.30h	19.30h	09.45h 11.15h 11.30h	19.30h	19.30h	20.15h
	Adaptação ao Meio Aquático 2 6/8 Anos	18.00h		18.00h		10.30h			18.00h 18.45h
Desenvolvimento Técnico	Nível1 +15 Anos	20.15h		20.15h		12.00h			
	Nível1 <15 Anos	18.45h		18.45h		11.30h		19.30h	18.45h
	Nível2 +16 Anos			20.15h					
	Nível2 <16 Anos			18.45h		12.00h 12.15h			
Aperfeiçoamento Técnico	Nível3 <17 Anos			18.45h	19.30h	12.00h			



# Piscina Municipal do Forte da Casa 2024 - 2025

	Atividade	2ª e 6ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	4ª e 6ª feira	Sábado	2ªfeira	2ª, 4ª e 6ª feira
Natação Nível Avançado	Top Kids	18.45h			18.45h			18.45h
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	Bebés 06-12 Meses					09.45h		
	Bebés 12-24 Meses			18.00h		09.45h 10.15h		
	Bebés 24-48 Meses			17.30h 18.30h	17.30h	09.45h 10.15h 10.45h	17.30h	
	Bebés 36-48 Meses					10.15h		
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidroginástica		19.30h	19.30h 20.15h		9.00h		
	Hidro Sénior / Coração Saudável		16.30h	07.45h 09.15h 10.00h 16.30h 17.15h	17.15h		17.15h	
Terapias	Hidrocinoterapia	16.30h 17.15h 18.45h 19.30h		16.30h 17.15h 18.00h 19.30h				

**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.**

