

Piscina Municipal de Alverca do Ribatejo 2024 - 2025

Atividades		2ª e 6ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	2ª feira	4ª feira	6ª feira	Sábado
Adaptação ao Meio Aquático	AMA 1 - 4/6 Anos	17.15h 18.00h		17.15h 18.00h 19.30h	19.30h	17.15h 18.00h 19.30h	19.30h	09.45h 10.30h 17.00h
	AMA 2 - 5/7 Anos	18.00h 18.45h		18.45h		18.00h 18.45h	18.00h	11.15h 17.45h
	AMA 2 6/8 Anos	18.45h		19.30h				11,15h
	AMA 1 <14 Anos			18.00h	18.45h	18.45h	18.45h	09.00h 09.45h 17.00h
	AMA 1/2 +15 Anos	19.30h		18.00h	17,15h (+60)	10.00h (+60)	12.45h	
	AMA 2 <14 Anos	18.45h		18.45h 19.30h	19.30h	18.45h 19.30h	19.30h	9.00h 10.45h 12.00h 16.15h 17.45h
Desenvolvimento Técnico	Nível 1 <15 Anos	18.45h 19.30h		18.45h T1 18.45h T2		19.30h T1 19.30h T2		10.00h 10.30h 16.15h
	Nível 2 <16 Anos	19.30h		19.30h		19.30h		11.30h 16.15h
	Nível 1 +15 Anos			12.00h 18.00h 20.15h				
	Nível 2/3 +16 Anos			18.00h 20.15h				
Aperfeiçoamento Técnico	Nível 3 <17 Anos	19.30h		19.30h				11.30h 16.15h
	TOP KIDS				18.00h	18.00h	18.00h	



Piscina Municipal de Alverca do Ribatejo 2024 - 2025

Atividades		2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	4ª e 6ª feira	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Terapias	Correção Postural						9.15h		9.15h	
	Hidroginástica				18.00h		18.00h		18.00h	9.00h
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidro Sénior Coração Saudável	8.30h 9.15h	9.15h 10.00h 11.15h	10.45h 11.30h	10.00h 10.45h		10.00h 10.45h		10.00h 10.45h	
	Hidrocycling				20.15h 21.00h	8.30h 20.15h	20.15h 21.00h	8.30h 20.15h	20.15h	9.45h 10.30h 11.15h
	Aqua Training Condition				20.15h		20.15h		20.15h	
	Bebés 6-24 Meses								19.30h	
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	Bebés 12-24 Meses						17,30h	17,30h		09.00h
	Bebés 24-48 Meses				17.30h 19.30h	17.30h	19.30h		17.30h	9.30h

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.

