

# Piscina Municipal da Póvoa Santa Iria 2024 - 2025

Atividades Aquáticas		2ª e 4ª feira	2ª e 6ª feira	3ª e 5ª feira	Sábado	2ª feira	4ª feira	5ª feira
Adaptação ao meio aquático	AMA 1 +15 anos		19.30h	18.00h	09.00h	20.15h	20.15h	
	AMA 1 <14 anos	18.00h	18.00h 18.45h	18.00h 18.45h	09.00h 09.45h 11.15h 16.15h 17.45h	19.30h	18.45h 19.30h	17.15h
	AMA 1 4/6 anos		17.15h T1 17.15h T2 18.00h 19.30h	17.15h 18.45h 19.30h	09.00h 09.45h 11.15h 12.00h 16.30h 17.15h 18.00h		18.00h 18.45h	
Iniciação ao ensino das técnicas	AMA 2 +15 anos		19.30h 21.00h	18.00h	09.00h		20.15h	
	AMA 2 <14 anos	18.45h	18.00h	18.00h 19.30h	09.45h 11.15h 12.00h 17.00h		19.30h	
	AMA 2 5/7 anos		18.45h	18.00h 18.45h	10.30h 18.00h		18.00h 18.45h	
	AMA 2 6/8 anos Avançada			18.45h	10.30h		18.00h	
Desenvolvimento técnico	Nível1 +15 anos		20.15h 21.00h		09.00h		21.00h	
	Nível1 <15 anos		18.45h	18.45h	10.30h		19.30h	
	Nível2 +16 anos		20.15h		09.00h		21.00h	
	Nível2 <16 anos		18.45h	19.30h	12.00h			
Aperfeiçoamento técnico	Nível 3 +17 anos						21.00h	
	Nível 3 <17 anos			19.30h	12.00h			
Aprendizagem/aperfeiçoamento	Natação Sénior	10.30h						



# Piscina Municipal da Póvoa Santa Iria 2024 - 2025

Atividades Aquáticas		2ª e 4ª feira	2ª e 6ª feira	3ª e 5ª feira	4ª e 6ª feira	Sábado	4ª feira	6ª feira
Adaptação ao meio aquático para bebés	Natação bebés (6-12 meses)					09.45h		
	Natação bebés (12-24 meses)					10.15h 11.15h 16.00h	17.00h 17.30h	18.00h
	Natação bebés (24-48 meses)					10.45h 11.45h 12.15h 16.00h 16.30h 17.00h 17.30h	17.00h 17.30h	18.30h 19.00h
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidro Sénior / Coração Saudável		09.15h	08.15h				
			09.45h	09.00h				
09.00h		10.00h	09.45h			10.00h	09.00h	
09.45h		10.45h	10.30h			10.45h	09.45h	
11.15h		11.30h	10.45h			11.30h	10.30h	
			11.15h					11.15h
			11.30h					
				16.30h				
	Hidrogenástica			20h15 21h00				
Tipo de treino	Atividades de Fitness	Intensidade do treino			Horário			
Body & Mind	PILATES CLÍNICO	LEVE A MODERADA			3.ª feira 11.00h		6.ª feira 17.00h 18.00h 19.00h	

**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.**

