

# Piscina Municipal de Vila Franca de Xira 2024 - 2025

	ATIVIDADES AQUÁTICAS	1X SEMANA						2X SEMANA				
		V. F. Xira	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	2ª e 6ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	4ª e 6ª feira
ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	AMA 1 4-6	19.30h		17.15h 18.00h 18.45h 19.30h			18.00h 18.45h 20.15h	09.00h T1 09.00h T2 09.45h 10.30h 11.15h 12.00h T1 12.00h T2	17.15h 18.00h	17.15h	17.15h 18.00h 18.45h	
	AMA 1 4/6 AVANÇADA	17.15h 18.00h 19.30h		18.45h		19.30h	09.00h 09.45h 10.30h 12.00h			17.15h 19.30h		
	AMA 1 MENOR 14			18.00h 19.30h		18.00h	09.00h 10.30h 11.15h 12.00h T1 12.00h T2	18.00h 18.45h		17.15h 18.00h 18.45h		
	AMA 2 5/7			18.00h			09.45h 10.30h			17.15h 18.00h 19.30h		
	AMA1 + 15	20.15h					09.45h	19.30h		19.30h 21.00h		
INICIAÇÃO AO ENSINO DAS TÉCNICAS	AMA 2 MENOR 14			19.30h			09.00h 11.15h	18.45h		18.00h 18.45h	18.45h	
	AMA2 +15						09.45h	19.30h		20.15h		
ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO PARA BEBÉS	BEBÉS 24-36 Meses		18.50h	18.00h		17.30h	16.30h					
	BEBÉS 36-48 Meses	18.05h		18.30h 19.00h		18.05h	17.00h					
DESENVOLVIMENTO TÉCNICO	NÍVEL 1 MENOR 15			19.30h			10.30h	18.45h		18.45h		
	NÍVEL 2 MENOR 16			19.30h			11.15h			19.30h		
	NÍVEL 1 MAIOR 15					19.30h	09.45h			20.15h		
	NÍVEL 2 MAIOR 16					19.30h				20.15h		
APRFEIÇOAMENTO TÉCNICO	NÍVEL 3 MENOR 17						11.15h			19.30h		
	Nível 3 MAIOR 17					19.30h				20.15h		
NÍVEL AVANÇADO	TOP KIDS			18.00h				18.45h				
	TOP MINI KIDS							18.00h				
ATIVIDADES RÍTMICAS AQUÁTICAS	HIDROGINÁSTICA 1			18.00h 19.30h	18.45h		11.15h		12.45h 18.45h	18.00h 19.30h 20.15h 21.00h	20.15h	
	HIDROGINÁSTICA 2								20.15h			
	HIDROSÉNIOR		09.45h			17.15h		10.30h 17.15h		09.00h T1 09.00h T2 09.45h 10.30h 11.15h T1 11h15 T2 16.30h 17.15h	09.00h 09.45h 10.30h	
	NAT. ARTÍSTICA			19.30h*				18.45h				
TERAPIAS	HIDROTERAPIA							12.00h	11.15h	10.30h 11.15h 20.15h		
	AQUA PILATES	12.45h 18.00h	12.15h	12.45h								

\* - Treino complementar de força e flexibilidade



CÂMARA  
MUNICIPAL



Ligações Fortes  
cm-vfxira.pt



# Piscina Municipal de Vila Franca de Xira 2024 - 2025

TIPO DE TREINO	ATIVIDADES DE FITNESS	INTENSIDADE DO TREINO	1X SEMANA					2X SEMANA				
			2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	2ª e 6ª f.	2ª e 4ª f.	3ª e 5ª f.	4ª e 6ª f.
TREINO LOCALIZADO E CÁRDIO	TOTAL CONDITION	MODERADA A ELEVADA									20.15h	
	TREINO EM CIRCUITO	MODERADA					18.00h					
TREINO LOCALIZADO	ATIVE PUMP	MODERADA						10.30h				
	LOCALIZADA	MODERADA							18.45h	12.45h		
	ATIVE PUMP & ATIVE BUM BUM *	MODERADA			18.00h							
TREINO FUNCIONAL	EXPRESS SESSIONS	MODERADA A ELEVADA	12.15h				12.15h					
	TREINO FUNCIONAL E MOBILIDADE	LEVE A MODERADA			09.45h							
	CROSS TRAINING	MODERADA A ELEVADA	18.45h		18.45h							
CÁRDIO	INDOOR CYCLING	MODERADA A ELEVADA	20.00h	19.00h	20.00h	18.30h 19.30h	12.45h			12.45h		
	STEP	MODERADA					19.00h			19.30h		
	ZUMBA	MODERADA						11.15h			18.45h	
BODY & MIND	YOGA	LEVE A MODERADA							20.20h			
	ATIVE BALANCE (PILATES, YOGA, TAI-CHI)	LEVE A MODERADA						09.00h				
	PILATES	LEVE A MODERADA						09.45h		17.15h	18.00h	9.00h 11.20h
	PILATES CLÍNICO **	LEVE A MODERADA		11.15h 17.15h		17.15h						
	BODY & SOUL	LEVE A MODERADA									19.30h	
	POSTURA E ALONGAMENTOS	LEVE A MODERADA	18.00h									
POPULAÇÃO SENIOR	VIVA MELHOR	LEVE A MODERADA	09.30h				10.00h					

\* - Cada mês é uma modalidade  
\*\* - Carece de avaliação prévia

**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.**

