

Horário Low Cost • Segunda a Sexta [10h00 - 16h15]

Natação Adultos, Classe Livre e Tempo Livre

*legenda no verso

Atividades Desportivas e Fitness Aquático

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
08:00		hidro		hidro			
08:45	hidro	terapia	hidro	terapia	hidro	hidro	hidro
09:30	hidro deep	hidro		hidro			
10:15		hidro		hidro			
11:00	hidro	hidro hidro deep	hidro	hidro	hidro		
11:45	terapia	sénior	terapia	sénior	terapia		bike
12:45	training	hidro	training	hidro	hidro hidro deep		
13:15							
14:00							
14:45	sénior		sénior		sénior		
15:30	hidro	sénior	hidro	sénior	hidro		
16:15						hidro	
17:00			hidro				
17:45							
18:30		master swim	hidro deep		master swim		
19:15		hidro			hidro		
20:00	hidro		bike	hidro			
20:45	hidro			hidro			

Legenda:

C0	Natação para Crianças nível 0	hidro	Hidroginástica
C1	Natação para Crianças nível 1	bike	Hidrobike
C2	Natação para Crianças nível 2	sénior	HidroSénior
C3	Natação para Crianças nível 3	terapia	Hidroterapia
BB	Natação para bebés	training	Aqua Training
A1	Natação para Adultos nível 1	hidro deep	Hidroginástica deepwater
A2	Natação para Adultos nível 2		
CL	Classe Livre		
TL	Tempo Livre		

Serviços Gratuitos:

Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico

Segunda . 14h00 - 17h00 | Quarta . 17h00 - 20H00 | Quinta . 10h15 - 13h15 e 14h00 - 17h00

Gabinete de Aconselhamento Nutricional

Quarta . 09h30 - 12h30 | Sexta . 13h30 - 16h30

Rua Padre António Porto, 244, Senhora da Hora
piscina.shora@matosinhosport.pt · 918143692* / 229538689** (chamada para rede móvel nacional* / rede fixa nacional**)