matosinhos sport

Horário Piscina Municipal Custóias

Natação Crianças e Bebés

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

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
08:00							
08:45						C0	C0
09:30						C0 C1	C1
10:15						C2 C3 BB	C0
11:00						C0	BB
11:45						C0 C1	
12:45							
15:30							
16:15							
17:00	C0 C1 BB	C0 C1 C2 C3 BB	C0 BB	C0 C1 BB	C0 C1 C2 C3	BB	
17:45	C0 C1 C2 C3	C0 C1	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2 C3	C0 C1	C0	
18:30	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2	C0 C1	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2		
19:15	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2 C3	C0 C2 C3	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2 C3		
20:00							

Natação Adultos, Classe Livre e Tempo Livre

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
08:00	A1 A2 CL TL	A1 A2 CL TL	A1 A2 CL TL	A1 A2 CL TL	A1 A2 CL TL		
08:45	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL
09:30	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL
10:15	A1 A2 CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	CL TL
11:00	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	CL TL	CL TL
11:45	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL
12:45	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL		
13:15							
14:00							
14:45							
15:30		CL TL			CL TL		
16:15	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	
17:00	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	
17:45	A2 CL TL	CL TL	CL TL	A2 CL TL	CL TL	CL TL	
18:30	A2	CL TL		A2			
19:15	A2	CL TL	A2				
20:00	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL		
20:45	A1 A2 CL TL			A1 A2 CL TL			

*legenda no verso

Atividades Desportivas e Fitness Aquático

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

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	aquagym	Ginásio Aquático
A1	Natação para Adultos nível 1	training	Aqua Training
A2	Natação para Adultos nível 2	a.cross training	Aqua Cross Training
CL	Classe Livre	polo aquático	Polo Aquático
TL	Tempo Livre		

Serviços Gratuitos:

Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico

Terça · 11h00 - 13h00 | Quarta · 15h15 - 17h45 | Quinta · 11h00 - 13h00 | Sexta · 10h00 - 13h00 e 15h15 - 17h45

Gabinete de Aconselhamento Nutricional

Terça · 17h00 - 20h00 | Quarta · 10h00 - 13h00

Rua Francisco Almeida, Custóias
piscina.custoias@matosinhosport.pt · 918143673* / 229546673** (chamada para rede móvel nacional* / rede fixa nacional**)