

Natação Crianças e Bebés

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

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

Natação Adultos, Classe Livre e Tempo Livre

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

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 deep	hidro	hidro
09:30	hidro deep	hidro		hidro			
10:15		hidro		hidro			
11:00	hidro	hidro	hidro deep	hidro	hidro		bike
11:45	terapia	sénior	terapia	sénior	terapia		
12:45	training	hidro	training	hidro	hidro	hidro deep	
13:15							
14:00			terapia				
14:45	sénior		sénior		sénior		
15:30	hidro	sénior	hidro	sénior	hidro		
16:15	terapia			terapia		hidro	
17:00			hidro				
17:45							
18:30		master swim	hidro deep		master swim		
19:15	polo aquático	hidro		polo aquático	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 . 09h30 - 12h30 | Quarta . 17h00 - 20H00 | Quinta . 10h15 - 13h15 e 14h00 - 17h00

Gabinete de Aconselhamento Nutricional

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

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