matosinhos sport

# Horário Piscina Municipal Matosinhos

## Natação Crianças e Bebés

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

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

## Natação Adultos, Classe Livre e Tempo Livre

| | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 07:15 | | A1 A2 CL TL | | A1 A2 CL TL | | | |
| 08:00 | A1 A2 CL TL | CL TL | A1 A2 CL TL | CL TL | A1 A2 CL TL | | |
| 08:45 | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | A1 A2 CL TL | CL TL |
| 09:30 | A1 A2 CL TL | CL TL | A1 A2 CL TL | CL TL | A1 A2 CL TL | A1 A2 CL TL | CL TL |
| 10:15 | CL TL | A1 A2 CL TL | CL TL | A1 A2 CL TL | A1 A2 CL TL | CL TL | CL TL |
| 11:00 | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | A1 A2 CL TL | CL TL |
| 11:45 | A1 A2 CL TL | CL TL | A1 A2 CL TL | CL TL | A1 A2 CL TL | CL TL | CL TL |
| 12:45 | A1 A2 CL TL | CL TL | A1 A2 CL TL | CL TL | A1 A2 CL TL | | |
| 13:15 | CL | CL | CL | CL | CL | | |
| 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 | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | |
| 17:00 | A2 CL TL | A2 CL TL | CL TL | A2 CL TL | A2 CL TL | CL TL | |
| 17:45 | A1 A2 CL TL | CL TL | A1 A2 CL TL | A1 A2 CL TL | CL TL | CL TL | |
| 18:30 | A1 A2 | | CL TL | A1 A2 | | CL TL | |
| 19:15 | | A1 A2 | | | A1 A2 | | |
| 20:00 | A1 A2 CL TL | A1 A2 CL TL | A1 A2 CL TL | A1 A2 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 | | hidro | | hidro | | | |
| 08:45 | hidro | pilates | hidro | pilates | hidro | pilates | |
| 09:30 | | terapia | | terapia | | | |
| 10:15 | sénior | pilates | sénior | pilates | | hidro | |
| 11:00 | pilates | hidro | pilates | hidro | hidro | | hidro |
| 11:45 | | pilates | | terapia | pilates | a. cross training | |
| 12:45 | bike | hidro / a. cross training | bike | hidro / a. cross training | bike | | |
| 13:15 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | | |
| 15:30 | sénior | | terapia | sénior | sénior / terapia | | |
| 16:15 | terapia | hidro | | terapia | hidro | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:45 | polo aquático | bike | | polo aquático | bike | | |
| 18:30 | | hidro | a. cross training | | hidro | | |
| 19:15 | hidro / master swim | | hidro | hidro / master swim | | | |
| 20:00 | bike / a. cross training | hidro | pilates | bike / a. cross training | hidro | | |
| 20:45 | hidro | | | hidro | | | |

## Legenda:

| | |
|---|---|
| C0 | Natação para Crianças nível 0 |
| C1 | Natação para Crianças nível 1 |
| C2 | Natação para Crianças nível 2 |
| C3 | Natação para Crianças nível 3 |
| BB | Natação para bebés |
| A1 | Natação para Adultos nível 1 |
| A2 | Natação para Adultos nível 2 |
| CL | Classe Livre |
| TL | Tempo Livre |

| | |
|---|---|
| hidro | Hidroginástica |
| bike | Hidrobike |
| sénior | HidroSénior |
| pilates | Aqua Pilates |
| a.cross training | Aqua Cross Training |
| terapia | Hidroterapia |

## Serviços Gratuitos:

### Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico
Segunda e Sexta · 10h30 - 13h30 | Quarta · 17h00 - 20h00 | Quinta · 09h30 - 12h30

### Gabinete de Aconselhamento Nutricional
Terça .14h00 - 17h00 | Sexta · 17h00 - 20h00

Rua Augusto Gomes, Matosinhos
piscina.matosinhos@matosinhosport.pt · 915085637* / 223205220** (chamada para rede móvel nacional* / rede fixa nacional**)