matosinhos sport

Horário Piscina Municipal Leça do Balio

Natação Crianças e Bebés

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

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

Natação Adultos, Classe Livre e Tempo Livre

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

*legenda no verso

Atividades Desportivas e Fitness Aquático

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
08:00							
08:45	terapia		terapia		terapia		
09:30							
10:15	hidro		hidro		hidro	hidro	
11:00		pilates		pilates			
11:45							
12:30							
13:15							
14:00							
14:45							
15:30							
16:15			sénior		sénior		
17:00							
17:45	training			training			
18:30	hidro		training	hidro			
19:15	triatlo	hidro		triatlo	hidro		
20:00	triatlo / a. cross training	bike		triatlo / a. cross training	bike		
20:45							

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
terapia	Hidroterapia
pilates	Aqua Pilates
training	Aqua Training
triatlo	Treino Natação Triatlo

Serviços Gratuitos:

Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico

Segunda · 16h00 - 17h30 | Terça . 09h30 - 12h30 | Quarta · 17h00 - 20h00 | Quinta · 16h00 - 17h30 | Sexta . 09h30 - 12h30

Gabinete de Aconselhamento Nutricional

Quarta · 09h30 - 12h30 | Quinta . 17h30 - 20h30

Rua D. Frei Manuel Almeida Vasconcelos, Leça do Balio
piscina.lbalio@matosinhosport.pt· 918143675* / 220998022** (chamada para rede móvel nacional* / rede fixa nacional**)