matosinhos sport

Horário Piscina Municipal Perafita

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 C1 C2
09:30						C0	C0 C1 BB
10:15						C1 BB	C0 C1 BB
11:00						C0 C2	C0 BB
11:45						C0	C0
12:30							
15:30						BB	
16:15	BB			BB		C1 BB	
17:00	C0 C1 C2 C3	C0 C1 BB	C0 C1 C2	C0 C1 C2 C3	C0 C1 BB	C0	
17:45	C0 C1 C2 C3	C0 C1	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2 C3	C0 C1	C0 C1 C2	
18:30	C0 C1 BB	C0 C1 C2 C3 BB	C0 C1	C0 C1 BB	C0 C1 C2 C3 BB		
19:15	C0 C1	C0 C1 C2 C3	C0 BB	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	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL		
08:00	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL		
08:45	A1 A2 CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	CL TL
09:30	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	A1 A2 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	A2 CL TL	CL TL	A2 CL TL	CL TL	CL TL		A1 A2 CL TL
12:45	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL		
13:15		CL TL			CL TL		
14:00		CL TL			CL TL		
14:45		CL TL			CL TL		
15:30	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL	
16:15	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	
17:00	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	
17:45	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	
18:30			CL	CL			
19:15	A1 A2		A1 A2	A1 A2 CL TL			
20:00	CL TL	TL	CL TL	CL TL	TL		
20:45	CL TL			CL TL			

*legenda no verso

Atividades Desportivas e Fitness Aquático

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15		a. cross training		a. cross training			
08:00	hidro		hidro		hidro		
08:45		pilates		pilates		hidro	
09:30	hidro		hidro		hidro		
10:15	terapia	sénior terapia	terapia	sénior	terapia		
11:00	hidro		hidro		hidro		hidro
11:45		terapia		terapia	terapia	hidro	
12:40	bike	12:30 – hidro	a. cross training	12:30 – hidro	bike		
13:15							
14:00							
14:45							
15:30		hidro	hidro		hidro		
16:15	hidro	pilates		hidro	pilates		
17:00						hidro	
17:45							
18:30	hidro	master swim		hidro	master swim		
19:15		master swim			master swim		
20:00	hidro	bike a. cross training	hidro	hidro	bike a. cross training		
20:45	bike			bike			

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
master swim	Treino Natação
terapia	Hidroterapia
pilates	Aqua Pilates
a.cross training	Aqua Cross Training

Serviços Gratuitos:

Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico
Segunda · 08h00 - 09h00 e 16h00 - 17h00 | Terça · 14h30 - 17h30 | Quinta · 08h30 - 12h30

Gabinete de Aconselhamento Nutricional
Segunda · 09h00 - 12h00 e Sexta · 14h00 - 17h00

Rua António Silva Cruz, Perafita
piscina.perafita@matosinhosport.pt · 919590117* / 229965988** (chamada para rede móvel nacional* / rede fixa nacional**)