

**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 C1
09:30						C0 C1	
10:15							BB
11:00							BB
11:45						C0 C1	
12:30							
15:30							
16:15						C1	
17:00	C0	BB C0	BB C0 C1	C0	BB C0		BB
17:45	C0 C1	C0 C1	C1 C2	BB C0 C1	C0 C1	C0	
18:30	C0 C1	C0 C1	C0 C1	C0 C1	C0 C1		
19:15	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2	C0 C1	C0 C1 C2 C3	C0 C1 C2		
20:00	C0			BB C0			

**Natação Adultos, Classe Livre e Tempo Livre**

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

# Atividades Desportivas e Fitness Aquático

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
08:00		hidro		hidro			
08:45							
09:30	hidro	hidro	hidro	hidro	aqua training		aqua training
10:15						hidro	
11:00	sénior	sénior	sénior	sénior	sénior	a. cross training	
11:45	terapia	bike	terapia	bike	terapia	bike	pré e pós parto
12:30		a. cross training		a. cross training			
12:45	aqua RX		training				
14:00							
14:45							
15:30							
16:15	sénior	terapia		sénior	terapia		
17:00		hidro			hidro		
17:45							
18:30	a. cross training	hidro		a. cross training	hidro		
19:15	hidro	a. cross training	a. cross training	hidro	a. cross training		
20:00		aqua RX	master swim	hidro	aqua RX	aqua training	
					master swim		

## 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	Hidro Terapia
BB	Natação para bebés	aqua RX	Aqua RX
A1	Natação para Adultos nível 1	training	Aqua Training
A2	Natação para Adultos nível 2	a.cross training	Aqua Cross Training
CL	Classe Livre	pré e pós parto	Atividades Aquáticas Pré e Pós Parto
TL	Tempo Livre		

## Serviços Gratuitos:

### Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico

Quarta · 17h00 - 20h00 e Quinta · 10h15 - 13h15

### Gabinete de Aconselhamento Nutricional

Segunda · 17h00 - 20h00

Rua Igreja Velha, S. Mamede de Infesta  
piscinasmamede@matosinhosport.com · 918143679 / 229013289