

**Natação Crianças e Bebés**

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

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

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

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

# Atividades Desportivas e Fitness Aquático

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
08:00							
08:45	aquagym	hidro	aquagym	hidro	aquagym		
09:30	hidro	aquagym terapia	hidro	aquagym terapia	hidro		
10:15	terapia	hidro	terapia	hidro			
11:00	sénior	terapia	sénior	terapia	sénior	hidro	
11:45	terapia		terapia				
12:45	bike		bike		bike		
13:15							
14:00							
14:45							
15:30							
16:15	hidro	aquagym		hidro	aquagym	hidro	
17:00							
17:45		aquagym			aquagym		
18:30	hidro		aquagym	hidro			
19:15	aquagym	hidro	bike	aquagym	hidro		
20:00	hidro aquagym			hidro aquagym			
20:45							

## 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	aquagym	Ginásio Aquático
A1	Natação para Adultos nível 1	training	Aqua Training
A2	Natação para Adultos nível 2	a.cross training	Aqua Cross Training
CL	Classe Livre		
TL	Tempo Livre		

## Serviços Gratuitos:

### Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico

Segunda e Quinta · 16h45 - 18h15 | Quarta · 16h00 - 19h00 | Quinta · 11h00 - 13h30 | Sexta · 10h00 - 13h30

### Gabinete de Aconselhamento Nutricional

Sábado · 17h00 - 20h00

Rua Francisco Almeida, Custóias

piscina.custoias@matosinhosport.pt · 918143673\* / 229546673\*\* (chamada para rede móvel nacional\* / rede fixa nacional\*\*)