

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 | | | | | | C2 C3 | C1 |
| 10:15 | | | | | | | BB |
| 11:00 | | | | | | C0 | BB |
| 11:45 | | | | | | C1 | BB |
| 12:40 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | BB |
| 17:00 | C0 C1 | C0 C1 | C0 | BB C0 C1 | C0 | BB C0 | |
| 17:45 | C0 C1 C2 C3 | C0 C1 | C1 | BB C0 C1 C2 C3 | C0 C1 | C1 | |
| 18:30 | C0 C1 | C1 | C0 | C3 C0 C1 | C1 | C3 | |
| 19:15 | C0 C1 C3 | C0 C2 C3 | C0 C2 | C0 C1 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 | 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 | CL TL A1 A2 CL TL | CL TL | CL TL | | |
| 09:30 | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | | CL TL |
| 10:15 | CL TL A1 A2 CL TL | CL TL | CL TL A1 A2 CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL |
| 11:00 | CL TL | CL TL A1 A2 CL TL | CL TL | CL TL A1 A2 CL TL | CL TL | | CL TL |
| 11:45 | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | | CL TL |
| 12:40 | CL TL | CL TL A1 A2 CL TL | CL TL | CL TL A1 A2 CL TL | CL TL | | |
| 13:15 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:15 | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | |
| 17:00 | A1 A2 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 | A1 | A2 CL TL | CL TL | |
| 19:15 | | CL TL | | | | | |
| 20:00 | | A1 A2 | | | A1 A2 | | |
| 20:45 | | | | | | | |

Atividades Desportivas e Fitness Aquático

| | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|-------|-------------|-------------------|-----------|-------------|-------------------|---------|----------|
| 07:15 | | | | | | | |
| 08:00 | | hidro | | hidro | | | |
| 08:45 | hidro | | hidro | | hidro | | |
| 09:30 | | | | | | a. pole | |
| 10:15 | | | | | | | training |
| 11:00 | sénior | sénior | sénior | sénior | sénior | hidro | |
| 11:45 | terapia | pilates | terapia | pilates | terapia | | |
| 12:30 | training | hidro | training | hidro | bike | | |
| 13:15 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:15 | hidro | hidro | | hidro | hidro | | |
| 17:00 | pilates | | | pilates | | | |
| 17:45 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | hidro | |
| 19:15 | master swim | | bike | master swim | bike | | |
| 20:00 | hidro | a. cross training | fit board | hidro | a. cross training | | |
| 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 | pilates | Aqua Pilates |
| A1 | Natação para Adultos nível 1 | training | Aqua Training |
| A2 | Natação para Adultos nível 2 | fit board | Aqua Fit Board |
| CL | Classe Livre | a.cross training | Aqua Cross Training |
| TL | Tempo Livre | a. pole | Acquapole |

Serviços Gratuitos:

Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico

Terça · 09h00 - 12h00 e 16h00 - 20h00 | Quarta · 17h00 - 18h30 | Quinta · 09h30 - 13h00

Gabinete de Aconselhamento Nutricional

Quinta · 17h00 - 20h00

Rua de Passos Manuel, Guifões
 piscina.guifoes@matosinhosport.pt · 918143676* / 220109547** (chamada para rede móvel nacional* / rede fixa nacional**)