

Natação Crianças e Bebés

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

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

Natação Adultos, Classe Livre e Tempo Livre

| | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|-------|-------------|-------------|-------------|----------|-------------|----------|----------|
| 07:15 | A2 CL TL | | A2 CL TL | | A2 CL TL | | |
| 08:00 | A1 A2 CL TL | CL TL | A1 A2 CL TL | CL TL | A1 A2 CL TL | | |
| 08:45 | A2 CL TL | A2 CL TL | A2 CL TL | A2 CL TL | A2 CL TL | CL TL | A2 CL TL |
| 09:30 | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL |
| 10:15 | A1 CL TL | CL TL | A1 CL TL | CL TL | A1 CL TL | A2 CL TL | CL TL |
| 11:00 | A2 CL TL | CL TL | A2 CL TL | CL TL | A2 CL TL | CL TL | CL TL |
| 11:45 | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | A2 CL TL | CL TL |
| 12:45 | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | | |
| 13:15 | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | | |
| 14:00 | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | | |
| 14:45 | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | | |
| 15:30 | CL TL | CL TL | CL TL | CL TL | 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 | | A2 | | | A2 | CL TL | |
| 18:30 | A2 | | | A2 | CL | CL TL | |
| 19:15 | A2 | | | A2 | | | |
| 20:00 | A2 | A1 A2 | A2 | 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 | terapia | hidro | terapia | hidro | hidro | hidro |
| 09:30 | | hidro | | hidro | | | |
| 10:15 | | hidro | | hidro | | | |
| 11:00 | hidro | hidro | hidro | hidro | hidro | | |
| 11:45 | terapia | sénior | terapia | sénior | terapia | | bike |
| 12:45 | training | hidro | training | hidro | hidro | | |
| 13:15 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:45 | sénior | | sénior | | sénior | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | hidro | |
| 17:00 | | | hidro | | | | |
| 17:45 | | | | | | | |
| 18:30 | | master swim | hidro | | master swim | | |
| 19:15 | | hidro | | | hidro | | |
| 20:00 | hidro | | bike | hidro | | | |
| 20:45 | hidro | | | hidro | | | |

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 | training | Aqua Training |
| A1 | Natação para Adultos nível 1 | | |
| A2 | Natação para Adultos nível 2 | | |
| CL | Classe Livre | | |
| TL | Tempo Livre | | |

Serviços Gratuitos:

Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico

Segunda · 14h00 - 17h00 | Quarta · 16h15 - 19h15 | Quinta · 10h15 - 13h15 e 14h00 - 17h00

Gabinete de Aconselhamento Nutricional

Sexta · 13h30 - 16h30

Rua Padre António Porto, 244, Senhora da Hora
 piscina.shora@matosinhosport.pt · 918143692* / 229538689** (chamada para rede móvel nacional* / rede fixa nacional**)