

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 C0 | |
| 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 C1 C2 C3 | C0 BB C0 C1 | C0 C1 C2 C3 | 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 | CL TL | A1 A2 CL TL | 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 | A1 A2 CL TL | A1 A2 CL TL | CL TL | A1 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 | 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

Sexta · 17h00 - 20h00

Rua Francisco Almeida, Custóias

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