

**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	training	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

Sexta · 09h30 - 12h30

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