

**Natação Crianças e Bebés**

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

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

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

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
08:00	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL		
08:45	CL TL	A1 A2 CL TL	A1 A2 CL TL	A1 A2 CL TL	A1 A2 CL TL		
09:30	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL	
10:15	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL
11:00	A1 A2 CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	A1 A2 CL TL	CL TL	CL TL
11:45		A1 A2 CL TL		A1 A2 CL TL		A2 CL TL	A2 CL TL
12:30							
13:15							
14:00							
14:45							
15:30							
16:15	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL		
17:00	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL	CL TL		
17:45	A1 A2 CL	CL TL	A1 A2 CL TL	A1 A2 CL	CL TL		
18:30		A1 A2 CL	CL TL		A1 A2 CL		
19:15	A2		A1 A2	A2			
20:00	CL			CL			
20:45							

# Atividades Desportivas e Fitness Aquático

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15							
08:00							
08:45	terapia				terapia		
09:30							
10:15	hidro		hidro		hidro	hidro	
11:00		pilates		pilates			
11:45							
12:30							
13:15							
14:00							
14:45							
15:30							
16:15			sénior		sénior		
17:00							
17:45	training			training			
18:30	hidro		training	hidro			
19:15	triatlo	hidro		triatlo	hidro		
20:00	triatlo	bike		triatlo	bike		
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	triatlo	Treino Natação Triatlo
CL	Classe Livre		
TL	Tempo Livre		

## Serviços Gratuitos:

### Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico

Terça · 09h30 - 12h30 | Quarta · 17h00 - 20h00 | Quinta · 16h15 - 17h45 e 19h15 - 20h45 | Sexta · 09h30 - 12h30

### Gabinete de Aconselhamento Nutricional

Quinta · 18h00 - 21h00

Rua D. Frei Manuel Almeida Vasconcelos, Leça do Balio  
 piscina.lbalio@matosinhosport.pt · 918143675\* / 220998022\*\* (chamada para rede móvel nacional\* / rede fixa nacional\*\*)