

**Piscina Municipal de Outurela/Portela**

**Horários 2017-2018**

	NATAÇÃO												LIVRE
	Bebés			Crianças e Jovens					Adultos				
	B I	B II	B III	AMA I	APA	APB	APC	AFA	AMA II	APD	AFB/NA		
2ª 4ª 6ª		18h15***	18h15***	17h15 18h00 18h45 19h30	17h15 18h00 18h45 19h30	17h15 18h00 18h45 19h30	17h15 18h00 18h45 19h30	17h15 18h00 18h45 19h30	12h15*    20h15	07h45 13h00 17h15  18h45 19h30 20h15	07h45 13h00  18h00 18h45 20h15	das 08h00 às 14h00 e das 15h00 às 17h00	
3ª e 5ª				17h15 18h00 18h45 19h30	17h15 18h00 18h45 19h30	17h15 18h00 18h45 19h30	17h15 18h00 18h45 19h30	17h15 18h00 18h45 19h30		18h00  18h45 19h30	18h00  18h45 19h30	das 8h00 às 14h00 e das 16h00 às 18h00	
Sábado	10h15	09h45 11h15	09h15 10h45 11h45	09h15 10h00 10h45 11h30 12h15	09h15 10h00 10h45 11h30 12h15	09h15 10h00 10h45 11h30	09h15 10h00 10h45	09h15 10h00 10h45		10h45 11h30	09h15 10h45 11h30	das 09h00 às 13h00	
Domingo	09h15 11h30	09h15 11h30	09h15 11h30	09h15 10h00 10h45 11h30	09h15 10h00 10h45 11h30	10h00 10h45	10h00 10h45	10h00 10h45		10h00	10h00	das 09h00 às 13h00	
	<b>HIDROGINÁSTICA</b>			<b>HIDROTERAPIA</b>			<b>VIVA 60+</b>		<b>HÓQUEI</b>	<b>N. SINCRO</b>			
2ª 4ª 6ª	10h00 15h15** 17h45 18h30* 19h15						16h00			2ª e 5ª 18h45			
3ª e 5ª	07h45 11h00 13h00  17h45 19h15 20h15****			10h00 10h45					3ª e 6ª 18h30				
Sábado	10h00												
Domingo													

Todos os horários estão sujeitos à existência de vagas

Níveis de Natação	
B I	Bebés I (dos 6 aos 12 meses)
B II	Bebés II (dos 12 aos 24 meses)
B III	Bebés III (dos 24 aos 36 meses)
AMA	Adaptação ao Meio Aquático
AP	Aprendizagem
AF	Aperfeiçoamento
NA	Nível Avançado

- \* Só à 2ª e 4ª feiras
- \*\* Só à 4ª e 6ª feiras
- \*\*\* Só às 2ª feiras
- \*\*\*\* Power Deep



Tel. 21 424 57 50  
E-mail: pouturela@oeirasviva.pt