Piscina Municipal Outurela / Portela - Época 2018-19

Das	Às	2ª Feira							3ª Feira							4ª Feira							5ª Feira							6ª Feira						
		P6 / P5	P4	P3	P2	P1	T3	T2	T1	P6 / P5	P4	P3	P2	P1	T3	T2	T1	P6 / P5	P4	P3	P2	P1	T3	T2	T1	P6 / P5	P4	P3	P2	P1	T3	T2	T1	P6 / P5	P4	P3	P2	P1	T3	T2	T1
		H	U L		APC	APB	BB	APA	AMA1	H	U L		APC	APB	BB	APA	AMA1	H	U L		APC	APB	BB	APA	AMA1	H	U L		APC	APB	BB	APA	AMA1	H	U L		APC	APB	BB	APA	AMA1
07.45	08.00									JE										JC	JC	JC				JE										JC	JC	JC			
08.00	08.15			JC	JC	JC																																			
08.15	08.30																																								
08.30	08.45																																								
08.45	09.00																																								
09.00	09.15																																								
09.15	09.30																																								
09.30	09.45															HCP								HCP																	
09.45	10.00									CS								CS								CS															
10.00	10.15	PD														HCP				CS Ginasio				HCP																	
10.15	10.30									CS								PD								CS								PD							CS
10.30	10.45															CSPNSC																								
10.45	11.00	PD														HCP		PD						HCP								CS								
11.00	11.15									CS										CS Ginasio						CS															
11.15	11.30															CSPNSC																								
11.30	11.45																																							CS
11.45	12.00															CS								CS																
12.00	12.15																																								
12.15	12.30																																								
12.30	12.45																																								
12.45	13.00																																								
13.00	13.15																																								
13.15	13.30	PD		NQ	NQ	NQ				JE								PD		NQ	NQ	NQ				JE										NQ	NQ	NQ			
13.30	13.45																																								
13.45	14.00																																								
14.00	14.15																																								
14.15	14.30																																								
14.30	14.45																																								
14.45	15.00																																								
15.00	15.15																																								
15.15	15.30									MS								JE								MS								JE							
15.30	15.45							MONTE FLOR								2ºA MG	2ºA JC							3ºA MG	3ºA JC							MONTE FLOR							2ºA MG	2ºA JC
15.45	16.00																																								
16.00	16.15	CS								MS								CS - ginasio																CS							3ºA MG
16.15	16.30			DESP. ESCOLA				MONTE FLOR										DESP. ESCOLA						MONTE FLOR																	3ºA JC
16.30	16.45																																								
16.45	17.00																																								
17.00	17.15	DESP. ESCOLA																DESP. ESCOLA																							
17.15	17.30		PD	PD	PD	PD		MS	MG			PV	PV	PV	JC	NQ			PD	PD	PD	PD		MS	MG			PV	PV	PV	JC	NQ		PD	PD	PD	PD		MS	MG
17.30	17.45	BC								MS								BC								MS								BC							
17.45	18.00		PD	PD	MG	MG	HR	AF	MS		IB	IB	NQ	NQ	PV	JC			PD	PD	MG	MG	HR	AF	MS		IB	IB	NQ	NQ	PV	JC		PD	PD	MG	MG	HR	AF	MS
18.00	18.15									MS								BC																Aquacarca							
18.15	18.30	BC									PV	PV	JC	JC	IB	AF			MS	MS	AF	AF		MG	HR		PV	PV	JC	JC	IB	AF		MS	MS	AF	AF		MG	HR
18.30	18.45		MS	MS	AF	AF		MG	HR	MS								PD								MS								PD							
18.45	19.00										JC	JC	AF	AF	PV	IB			MS	MS	AF	AF		MG	HR		JC	JC	AF	AF	PV	IB		BC	BC	HR	HR		AF	MG
19.00	19.15	PD								MS								PD																							
19.15	19.30		BC	BC	HR	HR		AF	MG										BC	BC	HR	HR		AF	MG										PD						
19.30	19.45																																								
19.45	20.00																																								
20.00	20.15																																								
20.15	20.30	AQCARCA		BC	BC	BC		HR	HR											BC	BC	BC		HR	HR				AQCARCA							BC	BC	BC		HR	HR
20.30	20.45																																								
20.45	21.00																																								

Das	Às	Sábado								
		P6 / P5	P4	P3	P2	P1	T3	T2	T1	
		H			APC	APB	BEB	APA	AMA1	
09.00	09.15									
09.15	09.30						HR	NQ	FV	
09.30	09.45			BC	BC	MC	MC			
09.45	10.00						HR			
10.00	10.15	PD	MC		NQ	NQ	NQ	BC	FV	
10.15	10.30						HR			
10.30	10.45									
10.45	11.00	PD			NQ	BC	BC	FV	MC	
11.00	11.15						HR			
11.15	11.30						HR			
11.30	11.45	NQ	NQ		FV	FV	FV	BC	MC	
11.45	12.00						HR			
12.00	12.15									
12.15	12.30							BC	NQ	
12.30	12.45									
12.45	13.00									

Das	Às	Domingo								
		P6 / P5	P4	P3	P2	P1	T3	T2	T1	
		H	U L		APC	APB	BEB	APA	AMA1	
09.00	09.15									
09.15	09.30						M	RS	FV	
09.30	09.45									
09.45	10.00									
10.00	10.15		RS	RS	RS	RS	RS	FV	M	
10.15	10.30									
10.30	10.45									
10.45	11.00				FV	FV	FV	RS	M	
11.00	11.15									
11.15	11.30									
11.30	11.45						M	FV	RS	
11.45	12.00									
12.00	12.15									
12.15	12.30									
12.30	12.45									
12.45	13.00									

Níveis

- **Bébés I** (dos 6 aos 12 meses)
- **Bébés II** (dos 12 aos 24 meses)
- **Bébés III** (dos 24 aos 36 meses)
- **Adaptação ao Meio Aquático 1** (dos 3 aos 8 anos)
- **Aprendizagem A** (dos 3 aos 11 anos)
- **Aprendizagem B** (dos 6 aos 11 anos)
- **Aprendizagem C** (dos 7 aos 11 anos)
- **Aperfeiçoamento A** (até aos 15 anos)
- **Aprendizagem D** (a partir dos 15 anos)
- **Aperfeiçoamento B** (a partir dos 15 anos)
- **Avançado** (qualquer idade)
- **Utilização Livre** (a partir dos 15 anos)
- **Hidroginástica** (a partir dos 15 anos)
- **Natação Sincronizada**
- **Programa Viva 60+**
- **Hidroterapia**
- **Hoquei Subaquático**
- **Aqua Power Training**

Descontos

- Horário com 20% na mensalidade
- Horário com 15% na mensalidade

Instituição

- 1º ciclo
- 1º ciclo
- Monte Flor
- CSPNSConceição
- Escola Carnaxide - Desporto Escolar
- Exter. Padre António Vieira
  pedir para alterar tanque para p grande às 15h30

Monitores

- **MG** Miguel Galante
- **CS** Cláudia Sousa
- **NQ** Nuno Quintanilha
- **PV** Pedro Vitorino
- **HR** Helena Rocha
- **PD** Paula Dias
- **AF** Andreia Ferreira
- **M** Marta Sacramento
- **FV** Fábio Vital
- **JE** João Esgaio
- **MS** Miguel Santos
- **GS** Gonçalo Saldanha
- **BC** Bruno Carvalho
- **IB** Inês Biocas
- **MC** Manuela Carvalho
- **JC** José Cunha
- **RS** Raquel Santos