

Escola de Natação by Oeiras Viva - Piscina Municipal de Outurela/Portela
Horários Época 2021-22

	NATAÇÃO													LIVRE
	Bebés			Crianças e Jovens					Adultos					
	B I	B II	B III	AMA I	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	AMA II	AP	AF/NA			
2ª 4ª 6ª				17h15 18h00 18h45	17h15 18h00 18h45 19h30	17h15 18h00 18h45 19h30	17h15 18h00 18h45	17h15 18h00 18h45			07h45 13h00 17h15 18h45 19h30 20h15	07h45 13h00 18h00 18h45 20h15	das 08h00 às 14h00	
3ª e 5ª		18h15	18h15	16h30 17h15 18h00 18h45 19h30	17h15 18h00 18h45 19h30	17h15 18h00 18h45 19h30	17h15 18h00 18h45	17h15 18h00 18h45				18h00 18h45 19h30		
Sábado	10h15	09h45	09h15 10h45 11h15 11h45	09h15 10h00 10h45 11h30 12h15	09h15 10h00 10h45 11h30	09h15 10h00 10h45 11h30	09h15 10h00 10h45	09h15 10h00 10h45 11h30				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		

	HIDROGINÁSTICA	HIDROTERAPIA	PROGRAMA VIVA 60+	Aqua Power Training	HÓQUEI
2ª 4ª 6ª	10h00 17h45 18h30* 19h15		09h15 16h00		
3ª e 5ª	07h45 11h00 13h00 17h45 19h15	08h30 09h15 10h00 10h45	14h30		18h30**
Sábado	10h00				

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 13 aos 24 meses)
B III	Bebés III (dos 25 aos 36 meses)
AMA	Adaptação ao Meio Aquático
1,2,3,4	Aprendizagem
AF	Aperfeiçoamento
NA	Nível Avançado

* Só às 2ª e 4ª feiras

** 3ª e 6ª feiras

Tel. 21 424 57 50

E-mail: pouturela@oeirasviva.pt



ESCOLA DE NATAÇÃO

oeirasviva