

# Escola de Nataç o by Oeiras Viva - Piscina Municipal de Outurela/Portela

Hor rios  poca 2023-2024

NATA�AO													
Beb�s			Crian�as e Jovens							Adultos			
B I	B II	B III	AMA I	AMA II	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	AMA Adulto	AP	AF/NA	LIVRE	
2� 4� 6�		6� F 16h30	6� F 16h30	16h30									das 08h00 �s 17h00
				17h15		17h15	17h15	17h15	17h15		07h45	07h45	
				18h00	18h00	18h00	18h00	18h00	18h00		11h00	11h00	
				18h45	18h45	18h45	18h45	18h45	18h45		13h00	13h00	
				19h30	19h30	19h30	19h30	19h30	19h30		17h15	18h00	
											18h45	18h45	
3� e 5�				16h30									das 09h00 �s 13h00
		18h15	18h15	17h15	17h15	17h15	17h15	17h15					
				17h30	17h30	18h00	18h00	18h00	18h00		18h00		
				18h00	18h00	18h45	18h45	18h45	18h45			18h45	
				18h45	18h45	19h30	19h30	19h30	19h30			19h30	
				19h30	19h30					20h15			
S�bado	10h15		09h15	09h15	09h15	09h15	09h15	09h15					das 09h00 �s 13h00
		09h45	10h45	10h00	10h00	10h00	10h00	10h00				09h15	
		11h15	11h45	10h45	10h45	10h45	10h45	10h45					
		12h15	12h15	11h30	11h30	11h30	11h30	11h30			11h30	11h30	
				12h15	12h15	12h15	12h15	12h15					
Domingo	9h30	9h00		09h15		09h15							
				10h00		10h00		10h00					
				10h45		10h45		10h45			10h00	10h00	
			11h30	11h30		11h30							

	HIDROGINÁSTICA	HIDROTERAPIA	PROGRAMA VIVA 60+	FOW	HÓQUEI
2� 4� 6�			09h15	20h15	6�F 18h30
			10h00		
			10h45**		
	17h45		15h15*		
	18h30		16h00*		
3� e 5�	07h45	07h45		18h30	
		08h30	11h00		
	13h00	09h15			
		10h00	14h15		
	17h45	10h45	15h00		
	19h15				
Sábado	10h00			10h45	

Todos os horários estão sujeitos   existência de vagas

Níveis de Nata�o	
B I	Beb�s I (dos 6 aos 12 meses)
B II	Beb�s II (dos 13 aos 24 meses)
B III	Beb�s III (dos 25 aos 36 meses)
AMA	Adapta�o ao Meio Aquático
AP,1,2,3,4	Aprendizagem
AF	Aperfei�amento
NA	Nível Avançado

\* S  às 2  e 6  feiras

\*\* S  às 2  e 4  feiras



Tel. 21 424 57 50

E-mail: pouturela@oeirasviva.pt