

PISCINA MUNICIPAL DE LINDA-A-VELHA

ESCOLA DE NATAÇÃO 2023 - 2024

	BEBÉS			CRIANÇAS ATÉ AOS 14 ANOS					ADULTOS
	B I	B II	B III	AMA	Nível I	Nível II	Nível III	Nível IV	
2ª 4ª 6ª				16h30	17h15	17h15	17h15	19h30	20h15
				17h15	18h00	18h00	18h00		
				18h00	18h45	18h45	18h45		
				18h45					
3ª e 5ª				16h30				19h30	08h00
				17h15	17h15	17h15	17h15		12h15
				18h00	18h00	18h00	18h00		13h00
				18h45	18h45	18h45	18h45		
				19h30					20h15
Sábado	09h00	09h30	10h30	09h00	09h00	09h00			
				09h45	09h45	09h45			
					10h30	10h30	10h30		
					11h15	11h15	11h15		
					12h00				
Domingo		9h00	9h30	10h00					
				10h45	11h30	11h30			

	HIDROGINÁSTICA	HIDRO POWER	UTILIZAÇÃO LIVRE (45 minutos)	Reabilitação Meio Aquático	PROGRAMA 60+
2ª 4ª 6ª	12h15 (2ª e 4ª)	19H30	08h00 - 08h45	14h00 - 14h45	09h15
	13h00		11h30 - 12h15		10h00
	16H30		12h15 - 13h00		10h45 (2ª e 4ª)
3ª e 5ª	19h30		13h00 - 13h45		
			12h15 - 13h00	14h00 - 14h45	15h45
			13h00 - 13h45	14h45 - 15h30	
			Domingo	NÍVEIS	
			09h00 - 09h45	B I	6 - 12 meses
			09h45 - 10h30	B II	13 - 24 meses
			10h30 - 11h15	B III	25 - 36 meses
			11h15 - 12h00	AMA	Adaptação ao Meio Aquático
			12h00 - 12h45	Nível I / II / III	Aprendizagem
				Nível IV	Aperfeiçoamento



Telefone: **214 143**
 F-mail: **plindavelha@oeirasviva.pt**
 Site: **www.oeirasviva.pt**