# Escola de Natação by Oeiras Viva - Piscina Municipal de Outurela/Portela- Horários Época 2024-25

## NATAÇÃO

| | Bebés | | | Crianças e Jovens | | | | | | Adultos | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | B I | B II | B III | AMA I | AMA II | NIVEL 1 | NIVEL 2 | NIVEL 3 | NIVEL 4 | AMA Adul. | APD | APF | LIVRE |
| 2ª 4ª 6ª | | 6ª F 16h30 | 6ª F 16h30 | 17h15 | | 17h15 | 17h15 | 17h15 | 17h15 | | 07h45 | 07h45 | das 08h00 às 17h00 |
| | | | | 18h00 | 18h00 | 18h00 | 18h00 | 18h00 | 18h00 | | 11h00 | 11h00 | |
| | | | | 18h45 | 18h45 | 18h45 | 18h45 | 18h45 | | | 13h00 | 13h00 | |
| | | | | | | 19h30 | 19h30 | 19h30 | 19h30 | | 17h15 | 18h00 | |
| | | | | | | | | | | | 18h45 | 18h45 | |
| | | | | | | | | | | | 19h30 | | |
| | | | | | | | | | | 20h15 | 20h15 | 20h15 | |
| 3ª e 5ª | | | | 16h30 | | | | | | | | 17h15 | |
| | | | | 17h15 | 17h30 | 17h15 | 17h15 | 17h15 | 17h15 | | 17h15 | | |
| | | 18h15 | 18h15 | 17h30 | | 18h00 | 18h00 | 18h00 | 18h00 | | 18h00 | | |
| | | | | 18h00 | 18h45 | 18h45 | 18h45 | 18h45 | | | | 18h45 | |
| | | | | 18h45 | 19h30 | 19h30 | 19h30 | 19h30 | | | | 19h30 | |
| | | | | 19h30 | | | | | | 20h15 | | | |
| Sábado | | | 09h15 | 09h15 | | 09h15 | 09h15 | 09h15 | | | 09h15 | 09h15 | das 09h00 às 13h00 |
| | | 09h45 | | 10h00 | | 10h00 | 10h00 | 10h00 | | | | | |
| | 10h15 | | 10h45 | 10h45 | | 10h45 | 10h45 | 10h45 | 10h45 | | | | |
| | | 11h15 | | 11h30 | | 11h30 | 11h30 | 11h30 | | | 11h30 | 11h30 | |
| | | | 11h45 | 12h15 | | 12h15 | | | | | | | |
| Domingo | | 09h00 | 9h00 | 09h15 | | 09h15 | 09h15 | 09h15 | | | | | |
| | 09h30 | | | 10h00 | | 10h00 | 10h00 | 10h00 | 10h00 | | 10h00 | 10h00 | |
| | 12H15 | 11h00 | 11h00 | 10h45 | | 10h45 | 10h45 | 10h45 | | | | | |
| | | 11h30 | 11h30 | 11h30 | 11h30 | | 11h30 | 11h30 | | | | | |
| | | | | 12h15 | | 12h15 | | | | | | | |

| | HIDROGINÁSTICA | HIDROTERAPIA | P 60+ | FOW | HÓQUEI | JUDO | KARATÉ | YOGA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2ª 4ª 6ª | | | 09h15 | 20h00 | 6ªF 18h30 | | | |
| | | | 10h00 | | | | | |
| | 17h45 | | 10h45 | | | | | |
| | 18h30 | | 15h15* | | | | 18h30** | |
| | 19h15 | | 16h00* | | | | | |
| 3ª e 5ª | 07h45 | 07h45 | | 18h30 | | | | |
| | | 08h30 | | | | | | |
| | 13h00 | 09h15 | | | | | | |
| | | 10h00 | 11h00 | | | | | |
| | | 10h45 | | | | | | |
| | 17h45 | | 14h15 | | | | | 17h15 |
| | | | 15h00 | | | 18h30 | | |
| | 19h15 | | | | | 19h30 | | |
| | 20h00 | | | | | | | |
| Sábado | 10h00 | | | 10h45 | | | | |

| | |
|---|---|
| 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 |
| N 1 | Nível 1 |
| N 2 | Nível 2 |
| N 3 | Nível 3 |
| N 4 | Nível 4 |

* Só às 2ª e 6ª feiras

** Só às 4ª e 6ª feiras

**Todos os horários estão sujeitos ao número de vagas existentes**

ESCOLA DE NATAÇÃO

OEIRAS VIVA