

# PISCINA MUNICIPAL DE AMORA

TAXAS | HORÁRIOS | NORMAS DE UTILIZAÇÃO



## HORÁRIOS EM VIGOR PARA A ÉPOCA 2026/2027 E PREÇÁRIO EM VIGOR PARA O ANO DE 2026

**Contactos:** Tel.: **210 976 125** | Email: [piscina.amora@cm-seixal.pt](mailto:piscina.amora@cm-seixal.pt)

### HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

**2.ª a 6.ª feira – Das 7.30 às 22.30 horas**

**Sábados – Das 7.30 às 20 horas**

**Domingos – Das 7.30 às 13.30 horas**

### HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO (SECRETARIA E TESOURARIA)

**2.ª a 6.ª feira – Das 8 às 21.30 horas**

**Sábados – Das 8 às 18.30 horas**

**Domingos – Das 8 às 13 horas**

### Documentação necessária para inscrição:

- Comprovativo de morada (apenas para munícipes)
- Documento de identificação

## NORMAS GERAIS DE FUNCIONAMENTO

▶ A Piscina Municipal de Amora é propriedade da Câmara Municipal do Seixal, entidade competente e responsável pela sua administração e gestão. Poderá encerrar por motivos de obras de beneficiação da instalação; formação profissional dos técnicos; realização de eventos desportivos; tolerância de ponto; feriados municipais e nacionais; por motivos alheios à vontade da Câmara Municipal do Seixal e na salvaguarda da segurança e da saúde pública.

▶ Os utentes estão cobertos por uma apólice de seguro de acidentes pessoais.

▶ As crianças até aos 9 anos (inclusive) deverão ser acompanhadas ao balneário apenas por um adulto. Após os 10 anos devem utilizar os balneários respetivos ao seu género, sem acompanhamento.

▶ Todos os valores devem ser guardados dentro dos cacifos disponíveis nos balneários, com utilização de cadeado propriedade do utente.

▶ A entrada dos utentes só poderá acontecer 10 minutos antes do início do período de utilização.

▶ O acesso aos tanques é feito obrigatoriamente com fato de banho de *lycra*, touca e chinelos. Não é permitido o uso de objetos, bijuterias e maquilhagem. É obrigatório a passagem no lava-pés e a correta utilização dos chuveiros antes da imersão.

▶ Os utentes devem obedecer às instruções dos funcionários da Piscina Municipal de Amora em serviço; utilizar os balneários destinados ao seu género; tomar duche antes da imersão na água; passar na zona de lava-pés antes do acesso ao cais.

▶ Não será permitida a entrada a pessoas que não ofereçam garantias para a necessária higiene da água ou recinto.

## TAXAS

| Idades                           | Condições     |                                                         | Inscrição | Renovação | 2.ª via do cartão |
|----------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------|-----------|-----------|-------------------|
| <b>Crianças até 12 anos</b>      | Munícipes     |                                                         | 17,51 €   | 11,42 €   | 9,29 €            |
|                                  | Não munícipes |                                                         | 19,34 €   | 13,16 €   | 10,84 €           |
| <b>Adultos (mais de 13 anos)</b> | Munícipes     | Geral                                                   | 23,34 €   | 15,22 €   | 9,29 €            |
|                                  |               | Jovens, estudantes e sócios ASSTAS                      | 17,51 €   | 11,42 €   |                   |
|                                  |               | Dos 55 aos 64 anos                                      | 18,67 €   | 12,18 €   |                   |
|                                  |               | Mais de 65 anos e/ou portadores de deficiência          | 11,67 €   | 7,61 €    |                   |
|                                  | Não munícipes | Geral                                                   | 25,79 €   | 17,54 €   | 10,84 €           |
|                                  |               | Portadores de Cartão Jovem, estudantes ou sócios ASSTAS | 19,34 €   | 13,16 €   |                   |
|                                  |               | Dos 55 aos 64 anos                                      | 20,63 €   | 14,03 €   |                   |
|                                  |               | Mais de 65 anos e/ou portadores de deficiência          | 12,89 €   | 8,77 €    |                   |

## Pagamento de mensalidade fora de prazo

| A partir do 1.º dia | A partir do 2.º dia | A partir do 3.º dia | A partir do 4.º dia | A partir do 5.º dia |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1,33 €              | 1,46 €              | 1,61 €              | 1,74 €              | 1,88 €              |



## MENSALIDADES

| Idades                                                  | Frequência       | Municipes |               |                    |                                  | Não Municipes |               |                    |                                  |
|---------------------------------------------------------|------------------|-----------|---------------|--------------------|----------------------------------|---------------|---------------|--------------------|----------------------------------|
|                                                         |                  | Outros    | Sócios ASSTAS | Dos 55 aos 64 anos | Mais de 65 anos e/ou deficiência | Outros        | Sócios ASSTAS | Dos 55 aos 64 anos | Mais de 65 anos e/ou deficiência |
| <b>Bebés</b><br>(dos 6 aos 36 meses)                    | 1x semana        | 22,09 €   | 16,57 €       |                    | 11,05 €                          | 24,56 €       | 18,42 €       |                    | 12,28 €                          |
|                                                         | 2x semana        | 33,16 €   | 24,87 €       |                    | 16,58 €                          | 38,08 €       | 28,56 €       |                    | 19,04 €                          |
| <b>Natação crianças</b><br>(dos 3 aos 12 anos)          | 1x semana        | 17,20 €   | 12,90 €       |                    | 8,60 €                           | 20,87 €       | 15,65 €       |                    | 10,44 €                          |
|                                                         | 2x semana        | 27,03 €   | 20,27 €       |                    | 13,52 €                          | 31,94 €       | 23,95 €       |                    | 15,97 €                          |
|                                                         | 3x semana        | 34,41 €   | 25,81 €       |                    | 17,20 €                          | 41,74 €       | 31,31 €       |                    | 20,87 €                          |
|                                                         | 4x semana        | 36,13 €   | 27,10 €       |                    | 18,06 €                          | 43,83 €       | 32,87 €       |                    | 21,91 €                          |
|                                                         | 5x semana        | 37,85 €   | 28,39 €       |                    | 18,92 €                          | 45,92 €       | 34,44 €       |                    | 22,96 €                          |
| <b>Utilização Livre Natação</b><br>(dos 6 aos 12 anos)  | Valor por sessão | 2,34 €    | 1,76 €        |                    | 1,17 €                           | 2,70 €        | 2,03 €        |                    | 1,35 €                           |
| <b>Natação adultos</b><br>(mais de 13 anos)             | 1x semana        | 17,56 €   | 13,17 €       | 14,05 €            | 8,78 €                           | 20,22 €       | 15,17 €       | 16,18 €            | 10,11 €                          |
|                                                         | 2x semana        | 27,43 €   | 20,57 €       | 21,95 €            | 13,72 €                          | 31,49 €       | 23,62 €       | 25,19 €            | 15,75 €                          |
|                                                         | 3x semana        | 32,79 €   | 24,59 €       | 26,23 €            | 16,39 €                          | 35,41 €       | 26,56 €       | 28,33 €            | 17,71 €                          |
|                                                         | 4x semana        | 34,23 €   | 25,67 €       | 27,38 €            | 17,11 €                          | 36,91 €       | 27,68 €       | 29,53 €            | 18,45 €                          |
|                                                         | 5x semana        | 35,63 €   | 26,72 €       | 28,50 €            | 17,81 €                          | 38,44 €       | 28,83 €       | 30,75 €            | 19,22 €                          |
| <b>Utilização Livre Natação</b><br>(mais de 13 anos)    | Valor por sessão | 3,08 €    | 2,31 €        | 2,47 €             | 1,54 €                           | 3,58 €        | 2,69 €        | 2,87 €             | 1,79 €                           |
| <b>Hidroginástica</b><br>(mais de 13 anos)              | 1x semana        | 19,62 €   | 14,72 €       | 15,70 €            | 9,81 €                           | 21,92 €       | 16,44 €       | 17,54 €            | 10,96 €                          |
|                                                         | 2x semana        | 28,57 €   | 21,43 €       | 22,85 €            | 14,28 €                          | 32,23 €       | 24,18 €       | 25,79 €            | 16,12 €                          |
|                                                         | 3x semana        | 39,22 €   | 29,42 €       | 31,38 €            | 19,61 €                          | 43,87 €       | 32,91 €       | 35,10 €            | 21,94 €                          |
|                                                         | 4x semana        | 41,16 €   | 30,87 €       | 32,93 €            | 20,58 €                          | 46,06 €       | 34,54 €       | 36,85 €            | 23,03 €                          |
|                                                         | 5x semana        | 43,12 €   | 32,34 €       | 34,50 €            | 21,56 €                          | 48,26 €       | 36,20 €       | 38,61 €            | 24,13 €                          |
|                                                         | 6x semana        | 45,11 €   | 33,83 €       | 36,08 €            | 22,55 €                          | 50,45 €       | 37,84 €       | 40,36 €            | 25,22 €                          |
|                                                         | 7x semana        | 47,07 €   | 35,30 €       | 37,65 €            | 23,53 €                          | 52,64 €       | 39,48 €       | 42,11 €            | 26,32 €                          |
| <b>Hidroginástica mais Natação</b><br>(mais de 13 anos) | 2x semana        | 36,84 €   | 27,63 €       | 29,47 €            | 18,42 €                          | 40,88 €       | 30,66 €       | 32,71 €            | 20,44 €                          |
|                                                         | 3x semana        | 40,61 €   | 30,46 €       | 32,49 €            | 20,30 €                          | 43,20 €       | 32,40 €       | 34,56 €            | 21,60 €                          |
|                                                         | 4x semana        | 44,67 €   | 33,50 €       | 35,73 €            | 22,33 €                          | 47,25 €       | 35,44 €       | 37,80 €            | 23,63 €                          |
|                                                         | 5x semana        | 47,41 €   | 35,55 €       | 37,92 €            | 23,70 €                          | 50,51 €       | 37,88 €       | 40,41 €            | 25,25 €                          |



| NATAÇÃO PARA BEBÉS  |           |           |           |           |           |         |         |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|
| Idade               | 2.ª feira | 3.ª feira | 4.ª feira | 5.ª feira | 6.ª feira | Sábado  | Domingo |
| Dos 6 aos 18 meses  |           |           |           |           |           |         | 9.45 h  |
|                     |           |           |           |           |           | 10.10 h |         |
|                     |           |           |           |           |           |         | 10.35 h |
|                     |           |           |           |           |           | 11 h    |         |
|                     |           |           |           |           |           |         | 11.25 h |
|                     |           |           |           |           |           | 17.10 h |         |
| Dos 18 aos 36 meses |           |           |           |           |           | 9.20 h  | 9.20 h  |
|                     |           |           |           |           |           | 9.45 h  |         |
|                     |           |           |           |           |           |         | 10.10 h |
|                     |           |           |           |           |           | 10.35 h |         |
|                     |           |           |           |           |           |         | 11 h    |
|                     |           |           |           |           |           | 11.25 h |         |
|                     |           |           |           |           |           | 16.20 h |         |
|                     |           |           |           |           |           | 16.45 h |         |

| NATAÇÃO CRIANÇAS                                                                           |           |           |           |           |           |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|
| Idade                                                                                      | 2.ª feira | 3.ª feira | 4.ª feira | 5.ª feira | 6.ª feira | Sábado  | Domingo |
| <b>Adaptação<br/>ao Meio<br/>Aquático</b><br>Menos<br>de 6 anos<br>(dos 3 aos<br>5 anos)   |           |           |           |           |           | 8.35 h  | 8.35 h  |
|                                                                                            |           |           |           |           |           | 9.15 h  | 9.15 h  |
|                                                                                            |           |           |           |           |           | 9.55 h  | 9.55 h  |
|                                                                                            |           | 10 h      |           | 10 h      |           |         |         |
|                                                                                            |           |           |           |           |           | 10.45 h | 10.45 h |
|                                                                                            |           |           |           |           |           | 11.25 h | 11.25 h |
|                                                                                            |           |           |           |           |           | 12.05 h | 12.05 h |
|                                                                                            | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h |         |
|                                                                                            | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h |         |
|                                                                                            | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   |         |         |
|                                                                                            | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   |         |         |
|                                                                                            | 19.10 h   | 19.10 h   | 19.10 h   | 19.10 h   | 19.10 h   |         |         |
| <b>Adaptação<br/>ao Meio<br/>Aquático</b><br>Menos<br>de 13 anos<br>(dos 6 aos<br>12 anos) |           |           |           |           |           | 8.35 h  | 8.35 h  |
|                                                                                            |           |           |           |           |           | 9.15 h  | 9.15 h  |
|                                                                                            |           | 9.20 h    |           | 9.20 h    |           |         |         |
|                                                                                            |           |           |           |           |           | 9.55 h  | 9.55 h  |
|                                                                                            |           |           |           |           |           | 10.45 h | 10.45 h |
|                                                                                            |           |           |           |           |           | 11.25 h | 11.25 h |
|                                                                                            |           |           |           |           |           | 12.05 h | 12.05 h |
|                                                                                            | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h |         |
|                                                                                            | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h |         |
|                                                                                            | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   |         |         |
|                                                                                            | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   |         |         |

| NATAÇÃO CRIANÇAS                      |           |           |           |           |           |         |         |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|
| Nível                                 | 2.ª feira | 3.ª feira | 4.ª feira | 5.ª feira | 6.ª feira | Sábado  | Domingo |
| <b>Nível 1</b><br>(dos 6 aos 12 anos) |           |           |           |           |           | 8.35 h  | 8.35 h  |
|                                       |           |           |           |           |           | 9.15 h  | 9.15 h  |
|                                       |           |           |           |           |           | 9.55 h  | 9.55 h  |
|                                       |           | 10 h      |           | 10 h      |           |         |         |
|                                       |           |           |           |           |           | 10.45 h | 10.45 h |
|                                       |           |           |           |           |           | 11.25 h | 11.25 h |
|                                       |           |           |           |           |           | 12.05 h | 12.05 h |
|                                       | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h   |         |         |
|                                       | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   |         |         |
|                                       | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   |         |         |
|                                       | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   |         |         |
|                                       |           |           |           |           |           |         |         |
| <b>Nível 2</b><br>(dos 6 aos 12 anos) |           |           |           |           |           | 8.35 h  | 8.35 h  |
|                                       |           |           |           |           |           | 9.15 h  | 9.15 h  |
|                                       |           |           |           |           |           | 9.55 h  | 9.55 h  |
|                                       |           |           |           |           |           | 10.45 h | 10.45 h |
|                                       |           |           |           |           |           | 11.25 h | 11.25 h |
|                                       |           |           |           |           |           | 12.05 h | 12.05 h |
|                                       | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h   |         |         |
|                                       | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   |         |         |
|                                       | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   |         |         |
|                                       | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   |         |         |
|                                       |           |           |           |           |           |         |         |
|                                       |           |           |           |           |           |         |         |

| NATAÇÃO ADAPTADA        |           |           |           |           |           |        |         |
|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|---------|
| Idade                   | 2.ª feira | 3.ª feira | 4.ª feira | 5.ª feira | 6.ª feira | Sábado | Domingo |
| <b>Menos de 13 anos</b> |           |           |           |           |           | 15 h   |         |
|                         |           | 15.40 h   |           | 15.40 h   |           |        |         |
| <b>Mais de 13 anos</b>  |           |           |           |           |           |        |         |
|                         |           | 15.40 h   |           | 15.40 h   |           |        |         |



# UTILIZAÇÃO LIVRE

| Idade          | 2.ª feira             | 3.ª feira             | 4.ª feira             | 5.ª feira             | 6.ª feira             | Sábado                       | Domingo              |
|----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------|----------------------|
| Mais de 6 anos | 7.55 h<br>(9 vagas)   | 7.55 h<br>(9 vagas)   | 7.55 h<br>(9 vagas)   | 7.55 h<br>(9 vagas)   | 7.55 h<br>(9 vagas)   | 7.55 h<br>(18 vagas)         | 7.55 h<br>(18 vagas) |
|                | 8.35 h<br>(9 vagas)   | 8.35 h<br>(9 vagas)   | 8.35 h<br>(9 vagas)   | 8.35 h<br>(9 vagas)   | 8.35 h<br>(9 vagas)   | 8.35 h<br>(9 vagas)          | 8.35 h<br>(9 vagas)  |
|                |                       |                       |                       |                       |                       | 9.15 h<br>(9 vagas)          | 9.15 h<br>(9 vagas)  |
|                | 9.20 h<br>(18 vagas)  |                       | 9.20 h<br>(18 vagas)  |                       | 9.20 h<br>(18 vagas)  |                              |                      |
|                |                       |                       |                       |                       |                       | 9.55 h<br>(9 vagas)          | 9.55 h<br>(9 vagas)  |
|                |                       | 10 h<br>(18 vagas)    |                       | 10 h<br>(18 vagas)    |                       |                              |                      |
|                |                       |                       |                       |                       |                       | 10.45 h<br>(9 vagas)         | 10.45 h<br>(9 vagas) |
|                |                       |                       |                       |                       |                       | 11.25 h<br>(9 vagas)         | 11.25 h<br>(9 vagas) |
|                | 12 h<br>(9 vagas)     | 12 h<br>(45 vagas)    | 12 h<br>(9 vagas)     | 12 h<br>(63 vagas)    | 12 h<br>(9 vagas)     |                              |                      |
|                |                       |                       |                       |                       |                       | 12.05 h<br>(9 vagas)         | 12.05 h<br>(9 vagas) |
|                | 13 h<br>(45 vagas)    | 13 h<br>(9 vagas)     | 13 h<br>(45 vagas)    | 13 h<br>(9 vagas)     | 13 h<br>(45 vagas)    | 13 h<br>(63 vagas)           |                      |
|                | 13.40 h<br>(9 vagas)  | 13.40 h<br>(9 vagas)  | 13.40 h<br>(9 vagas)  | 13.40 h<br>(9 vagas)  | 13.40 h<br>(9 vagas)  | 13.40 h<br>(63 vagas)        |                      |
|                | 14.20 h<br>(9 vagas)  | 14.20 h<br>(9 vagas)  | 14.20 h<br>(9 vagas)  | 14.20 h<br>(9 vagas)  | 14.20 h<br>(9 vagas)  | 14.20 h<br>(63 vagas)        |                      |
|                |                       |                       |                       |                       |                       | 15 h<br>(9 vagas)            |                      |
|                | 15.40 h<br>(18 vagas) | 15.40 h<br>(18 vagas) | 15.40 h<br>(18 vagas) | 15.40 h<br>(9 vagas)  | 15.40 h<br>(18 vagas) | 15.40 h<br>(9 vagas)         |                      |
|                | 16.20 h<br>(18 vagas) | 16.20 h<br>(18 vagas) | 16.20 h<br>(18 vagas) | 16.20 h<br>(18 vagas) | 16.20 h<br>(9 vagas)  | 16.20 h<br>(9 vagas)         |                      |
|                |                       |                       |                       |                       |                       | 17.05 h<br>(9 vagas)         |                      |
|                |                       | 17.45 h<br>(9 vagas)  |                       | 17.45 h<br>(9 vagas)  |                       | 17.45 h<br>(27 vagas+27 ULR) |                      |
|                | 18.30 h<br>(9 vagas)  |                       | 18.30 h<br>(9 vagas)  |                       | 18.30 h<br>(9 vagas)  |                              |                      |
|                | 20.40 h<br>(9 vagas)  | 20.40 h<br>(9 vagas)  | 20.40 h<br>(9 vagas)  | 20.40 h<br>(9 vagas)  | 20.40 h<br>(9 vagas)  |                              |                      |
|                | 21.20 h<br>(9 vagas)  | 21.20 h<br>(9 vagas)  | 21.20 h<br>(9 vagas)  | 21.20 h<br>(9 vagas)  | 21.20 h<br>(9 vagas)  |                              |                      |



| NATAÇÃO ADULTOS                                        |           |           |           |           |           |         |         |
|--------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|
| Idade                                                  | 2.ª feira | 3.ª feira | 4.ª feira | 5.ª feira | 6.ª feira | Sábado  | Domingo |
| Adaptação<br>ao Meio<br>Aquático<br>Mais de<br>13 anos | 7.55 h    | 7.55 h    | 7.55 h    | 7.55 h    | 7.55 h    | 7.55 h  | 7.55 h  |
|                                                        | 8.35 h    |           | 8.35 h    |           | 8.35 h    |         |         |
|                                                        | 12 h      |           | 12 h      |           | 12 h      |         |         |
|                                                        |           | 13 h      |           | 13 h      |           |         |         |
|                                                        | 13.40 h   | 13.40 h   | 13.40 h   | 13.40 h   | 13.40 h   |         |         |
|                                                        | 14.20 h   | 14.20 h   | 14.20 h   | 14.20 h   | 14.20 h   |         |         |
|                                                        |           |           |           |           |           | 15.40 h |         |
|                                                        |           | 20.40 h   |           | 20.40 h   |           |         |         |
|                                                        | 21.20 h   | 21.20 h   | 21.20 h   | 21.20 h   | 21.20 h   |         |         |

| NATAÇÃO ADULTOS               |           |           |           |           |           |         |         |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|
| Nível                         | 2.ª feira | 3.ª feira | 4.ª feira | 5.ª feira | 6.ª feira | Sábado  | Domingo |
| Nível 1<br>Mais de<br>13 anos | 7.55 h    | 7.55 h    | 7.55 h    | 7.55 h    | 7.55 h    | 7.55 h  | 7.55 h  |
|                               | 8.35 h    | 8.35 h    | 8.35 h    | 8.35 h    | 8.35 h    |         |         |
|                               | 12 h      |           | 12 h      |           | 12 h      |         |         |
|                               |           | 13 h      |           | 13 h      |           |         |         |
|                               | 13.40 h   | 13.40 h   | 13.40 h   | 13.40 h   | 13.40 h   |         |         |
|                               | 14.20 h   | 14.20 h   | 14.20 h   | 14.20 h   | 14.20 h   |         |         |
|                               |           |           |           |           |           | 15 h    |         |
|                               |           |           |           |           |           | 15.40 h |         |
|                               | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   |         |         |
|                               | 17.45 h   |           | 17.45 h   |           | 17.45 h   |         |         |
|                               |           | 18.30 h   |           | 18.30 h   |           |         |         |
|                               | 20.40 h   | 20.40 h   | 20.40 h   | 20.40 h   | 20.40 h   |         |         |
|                               | 21.20 h   | 21.20 h   | 21.20 h   | 21.20 h   | 21.20 h   |         |         |
| Nível 2<br>Mais de<br>13 anos | 7.55 h    | 7.55 h    | 7.55 h    | 7.55 h    | 7.55 h    | 7.55 h  | 7.55 h  |
|                               | 8.35 h    | 8.35 h    | 8.35 h    | 8.35 h    | 8.35 h    |         |         |
|                               |           |           |           |           |           | 9.55 h  | 9.55 h  |
|                               |           |           |           |           |           |         | 10.45 h |
|                               |           |           |           |           |           | 11.25 h |         |
|                               | 12 h      |           | 12 h      |           | 12 h      |         |         |
|                               |           | 13 h      |           | 13 h      |           |         |         |
|                               | 13.40 h   | 13.40 h   | 13.40 h   | 13.40 h   | 13.40 h   |         |         |



|                              |         |         |         |         |         |         |         |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                              | 14.20 h | 14.20 h | 14.20 h | 14.20 h | 14.20 h |         |         |
|                              |         |         |         |         |         | 15 h    |         |
|                              |         |         |         |         |         | 15.40 h |         |
|                              | 17.05 h | 17.05 h | 17.05 h | 17.05 h | 17.05 h |         |         |
|                              |         | 18.30 h |         | 18.30 h |         |         |         |
|                              | 20.40 h | 20.40 h | 20.40 h | 20.40 h | 20.40 h |         |         |
|                              | 21.20 h | 21.20 h | 21.20 h | 21.20 h | 21.20 h |         |         |
| Nível 3<br>Mais de<br>6 anos | 7.55 h  | 7.55 h  | 7.55 h  | 7.55 h  | 7.55 h  | 7.55 h  | 7.55 h  |
|                              | 8.35 h  | 8.35 h  | 8.35 h  | 8.35 h  | 8.35 h  | 8.35 h  | 8.35 h  |
|                              |         |         |         |         |         | 9.15 h  | 9.15 h  |
|                              |         |         |         |         |         | 10.45 h |         |
|                              |         |         |         |         |         |         | 11.25 h |
|                              | 12 h    |         | 12 h    |         | 12 h    |         |         |
|                              |         | 13 h    |         | 13 h    |         |         |         |
|                              | 13.40 h | 13.40 h | 13.40 h | 13.40 h | 13.40 h |         |         |
|                              | 14.20 h | 14.20 h | 14.20 h | 14.20 h | 14.20 h |         |         |
|                              |         |         |         |         |         | 15 h    |         |
|                              |         |         |         |         |         | 15.40 h |         |
|                              | 17.45 h | 17.45 h | 17.45 h | 17.45 h | 17.45 h |         |         |
|                              | 18.30 h |         | 18.30 h |         | 18.30 h |         |         |
|                              | 20.40 h | 20.40 h | 20.40 h | 20.40 h | 20.40 h |         |         |
|                              | 21.20 h | 21.20 h | 21.20 h | 21.20 h | 21.20 h |         |         |



| HIDROGINÁSTICA ADULTOS             |           |           |           |           |           |         |         |
|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|---------|
| Modalidade                         | 2.ª feira | 3.ª feira | 4.ª feira | 5.ª feira | 6.ª feira | Sábado  | Domingo |
| <b>DeepMix</b><br>Mais de 13 anos  |           | 8.35 h    |           | 8.35 h    |           |         |         |
|                                    | 12 h      |           | 12 h      |           | 12 h      |         |         |
|                                    |           |           |           |           |           | 12.05 h | 12.05 h |
|                                    |           | 13 h      |           | 13 h      |           |         |         |
|                                    | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   |         |         |
|                                    | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   |         |         |
|                                    | 20.40 h   |           | 20.40 h   |           | 20.40 h   |         |         |
| <b>HidroMix</b><br>Mais de 13 anos | 7.55 h    | 7.55 h    | 7.55 h    | 7.55 h    | 7.55 h    |         |         |
|                                    | 8.35 h    | 8.35 h    | 8.35 h    | 8.35 h    | 8.35 h    | 8.35 h  | 8.35 h  |
|                                    | 9.20 h    | 9.20 h    | 9.20 h    | 9.20 h    | 9.20 h    |         |         |
|                                    | 10 h      | 10 h      | 10 h      | 10 h      | 10 h      |         |         |
|                                    | 10.40 h   | 10.40 h   | 10.40 h   | 10.40 h   | 10.40 h   |         |         |
|                                    | 11.20 h   | 11.20 h   | 11.20 h   | 11.20 h   | 11.20 h   |         |         |
|                                    | 12 h      |           | 12 h      |           | 12 h      |         |         |
|                                    |           |           |           |           |           | 12.05 h | 12.05 h |
|                                    |           | 13 h      |           | 13 h      |           |         |         |
|                                    | 13.40 h   | 13.40 h   | 13.40 h   | 13.40 h   | 13.40 h   |         |         |
|                                    | 14.20 h   | 14.20 h   | 14.20 h   | 14.20 h   | 14.20 h   |         |         |
|                                    | 15 h      | 15 h      | 15 h      | 15 h      |           |         |         |
|                                    |           | 15.40 h   |           | 15.40 h   |           | 15.40 h |         |
|                                    | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h   | 16.20 h   |         |         |
|                                    | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   | 17.05 h   |         |         |
|                                    | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   | 17.45 h   |         |         |
|                                    | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   | 18.30 h   |         |         |
|                                    | 20.40 h   | 20.40 h   | 20.40 h   | 20.40 h   | 20.40 h   |         |         |
|                                    | 21.20 h   | 21.20 h   | 21.20 h   | 21.20 h   | 21.20 h   |         |         |

