



ATIVIDADES AQUÁTICAS ORIENTADAS

NATAÇÃO

6 AOS 36 MESES

SÁBADOS	
6 AOS 24 MESES	DOS 13 AOS 36 MESES
11h15 às 11h45	11h45 às 12h15

3 AOS 5 ANOS

SEG. / QUA. / SEX.	TER. / QUI.	SÁBADOS
17h00 às 17h40	09h00 às 09h40	09h00 às 09h45
17h40 às 18h20	17h00 às 17h40	09h45 às 10h30
18h20 às 19h00	17h40 às 18h20	10h30 às 11h15
19h00 às 19h40	18h20 às 19h00	15h00 às 15h45
	19h00 às 19h40	

6 AOS 12 ANOS

SEG. / QUA. / SEX.	TER. / QUI.	SÁBADOS
17h00 às 17h40	09h00 às 09h40	09h00 às 09h45
17h40 às 18h20	17h00 às 17h40	10h30 às 11h15
18h20 às 19h00	17h40 às 18h20	
19h00 às 19h40	18h20 às 19h00	
	19h00 às 19h40	

13 AOS 17 ANOS

SEG. / QUA. / SEX.	TER. / QUI.	SÁBADOS
18h20 às 19h00	19h00 às 19h40	09h45 às 10h30
19h45 às 20h30	19h45 às 20h30	12h15 às 13h00

A PARTIR DOS 18 ANOS

SEG. / QUA. / SEX.	SEG. / QUI.	TER. / QUI.	TER. / SEX.	SÁBADOS
08h00 às 08h45	20h30 às 21h15	08h00 às 08h45	20h30 às 21h15	08h15 às 09h00
08h45 às 09h30	21h15 às 22h00	11h00 às 11h45	21h15 às 22h00	09h45 às 10h30
19h45 às 20h30		19h45 às 20h30		12h15 às 13h00

NOTA: dada a especificidade da disciplina de Bebés, a sua frequência implica: o acompanhamento para a Piscina por um dos pais, sendo de evitar a alternância; o uso de calção apropriado, por forma a não afetar a salubridade da água da piscina; aplicável a todas as piscinas do concelho.



ATIVIDADES AQUÁTICAS ORIENTADAS

HIDROGINÁSTICA

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁB.
09h30 às 10h15	09h00 às 09h45 **	09h30 às 10h15	09h00 às 09h45 **	09h30 às 10h15	16h15 às 17h00 *
10h15 às 11h00	12h00 às 12h45	10h15 às 11h00	12h00 às 12h45	10h15 às 11h00	17h45 às 18h30 *
11h00 às 11h45	12h45 às 13h30	11h00 às 11h45	12h45 às 13h30	11h00 às 11h45	
16h15 às 17h00	16h15 às 17h00	16h15 às 17h00	20h30 às 21h15 *	16h15 às 17h00	
20h30 às 21h15 *	20h30 às 21h15 *		16h15 às 17h00		

* Piscina Grande. Os restantes horários Piscina Pequena.
** Novos horários - de forma a possibilitar um maior leque de opções para os nossos utentes, foram criados os horários assinalados com (**), permitindo a criação individual do seu próprio horário, não sendo necessário estabelecer a mesma hora durante os dias a frequentar, nem tão pouco o número de vezes que vai frequentar semanalmente.

PÓLO AQUÁTICO

MASCULINO

ESCALÃO CADETE 6 AOS 12 ANOS	SEG. / QUA. / SEX.		SÁBADOS
	18h20 às 19h00		11h15 às 12h15
ESCALÃO INFANTIL E JUVENIL 12 AOS 16 ANOS	TER. / QUI.	QUA.	SÁBADOS
	19h45 às 20h30	20h30 às 22h00	13h00 às 14h30
ESCALÃO JÚNIOR 16 AOS 17 ANOS	SEG. / TER. / QUI. / SEX.		SEX.
	21h30 às 23h00		20h45 às 22h15

FEMININO

ESCALÃO CADETE 6 AOS 12 ANOS	SEG. / QUA. / SEX.		SÁBADOS
	18h20 às 19h00		11h15 às 12h15
ESCALÃO INFANTIL E JUVENIL 12 AOS 16 ANOS	TER. / QUI.	QUA.	SÁBADOS
	19h00 às 19h45	20h30 às 22h00	13h00 às 14h30
ESCALÃO JÚNIOR 16 AOS 17 ANOS	SEG. / TER. / QUI. / SEX.		SEX.
	21h30 às 23h00		20h45 às 22h15

NOTA: Dada a especificidade dos objetivos traçados para a modalidade, o seu funcionamento implica que a inscrição só será definitiva se o candidato, após avaliação do professor responsável, for considerado apto.
OBS: Na sua generalidade, os treinos serão realizados nas Piscinas Municipais de Rio Tinto, podendo, por conveniência, ter lugar noutras Piscinas Municipais.

ATIVIDADES DE GINÁSIO

KARATÊ (SHOTOKAN)

A PARTIR DOS 8 ANOS

SEG. / QUA. / SEX.

19h00 às 19h55 / 20h00 às 20h55

YÔGA

A PARTIR DOS 8 ANOS

TER. / QUI.

18h00 às 18h55 / 19h00 às 19h55

JUDO

A PARTIR DOS 8 ANOS

SÁBADO

10h00 às 10h55 / 11h00 às 11h55 / 12h00 às 12h55

GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁBADO
09h30 às 10h25 (ginásio 03)	17h30 às 18h25 (ginásio 03)	09h30 às 10h25 (ginásio 03)	17h30 às 18h25 (ginásio 03)	09h30 às 10h25 (ginásio 03)	09h00 às 09h55 (ginásio 03)
10h30 às 11h25 (ginásio 03)	18h30 às 19h25 (ginásio 03)	17h30 às 18h25 (ginásio 03)	18h30 às 19h25 (ginásio 03)	18h30 às 19h25 (ginásio 03)	10h00 às 10h55 (ginásio 03)
17h30 às 18h25 (ginásio 03)	19h30 às 20h25 (ginásio 03)	18h30 às 19h25 (ginásio 03)	19h30 às 20h25 (ginásio 03)	19h30 às 20h25 (ginásio 03)	
18h30 às 19h25 (ginásio 03)					

AERO / STEP / HIP-HOP / DANÇAS SALÃO / RITMOS / ZUMBA

SEG.	TER.	QUA.	QUI.	SEX.	SÁBADO
18h00 às 18h55 HIP-HOP (ginásio 01)	20h00 às 20h55 DANÇAS SALÃO (ginásio 01)	10h30 às 11h25 ZUMBA LOCAL (ginásio 03)	20h30 às 21h25 ZUMBA-LOCAL (ginásio 03)	10h30 às 11h25 ZUMBA LOCAL (ginásio 03)	09h00 às 09h55 RITMOS (ginásio 01)
19h30 às 20h25 STEP-LOCAL (ginásio 03)	20h30 às 21h25 ZUMBA (ginásio 03)	19h30 às 20h25 STEP-LOCAL (ginásio 03)		17h30 às 18h25 ZUMBA (ginásio 03)	16h30 às 17h25 ZUMBA (ginásio 03)
20h30 às 21h25 AERO-LOCAL (ginásio 03)	21h00 às 21h55 DANÇAS SALÃO (ginásio 01)	20h30 às 21h25 ZUMBA-LOCAL (ginásio 03)		18h00 às 18h55 HIP-HOP (ginásio 01)	18h00 às 18h55 ZUMBA (ginásio 03)
				20h30 às 21h25 ZUMBA POWER (ginásio 03)	

NOTA: a) as atividades de Ginásio (exceto Karatê e Judo) só poderão ser frequentadas por utentes com idade igual ou superior a 14 anos; b) de forma a possibilitar um maior leque de opções para os nossos utentes, foram criados horários flexíveis para as Atividades de Ginásio, permitindo a cada um dos interessados a construção do seu próprio horário, não sendo necessário estabelecer a mesma hora, durante os dias a frequentar, nem tão pouco o número de vezes que vai frequentar, semanalmente.