

PISCINAS MUNICIPAIS VALBOM

ATIVIDADES AQUÁTICAS ORIENTADAS

NATAÇÃO

6 AOS 36 MESES

SÁBADOS 11.40h - 12.10h / 12.10h - 12.40h / 16.20h - 16.50h

3 AOS 5 ANOS

SEG. / QUA. / SEX.	TER. / QUI.	SÁBADOS
17.40h - 18.20h	17.40h - 18.20h	09.00h - 09.40h / 09.40h - 10.20h
18.20h - 19.00h	18.20h - 19.00h	10.20h - 11.00h / 11.00h - 11.40h
19.00h - 19.40h	19.00h - 19.40h	15.30h - 16.10h / 17.00h - 17.40h

6 AOS 17 ANOS

SEG. / QUA. / SEX.	TER. / QUI.	SÁBADOS
17.40h - 18.20h	17.40h - 18.20h	09.00h - 09.40h
18.20h - 19.00h	18.20h - 19.00h	09.40h - 10.20h
19.00h - 19.40h	19.00h - 19.40h	10.20h - 11.00h**
19.40h - 20.20h*	19.40h - 20.20h**	11.00h - 11.40h
		17.00h - 17.40h
		17.40h - 18.20h

* inclui adultos / ** nível 2/3/4 inclui adultos

A PARTIR DOS 13 ANOS

SEG. / QUA. / SEX.	TER. / QUI.	SÁBADOS
19.40h - 20.20h*	08.00h - 08.40h	10.20h - 11.00h**
	19.40h - 20.20h**	11.00h - 11.40h

* inclui menores (6 aos 13 anos) / ** nível 2/3/4 inclui menores

NATAÇÃO / TERAPÊUTICA (com Hidromassagem)

A PARTIR DOS 13 ANOS

TER. / QUI. 08.40h - 09.20h / 16.20h - 17.00h / 17.00h - 17.40h / 17.40h - 18.20h

AQUABIKE

A PARTIR DOS 18 ANOS

SEG. / TER. / QUA. / SEX.	TER. / QUI.	SÁBADOS
12.40h - 13.20h	19.40h - 20.20h	15.30h - 16.10h / 18.30h - 19.10h

HIDROGINÁSTICA

A PARTIR DOS 13 ANOS

SEG. / QUA. / SEX.	TER. / QUI.	SÁBADOS
08.40h - 09.20h / 09h20h - 10.00h	08.40h - 09.20h / 09.20h - 10.00h	09.40h - 10.20h
18.20h - 19.00h / 19.00h - 19.40h	17.40h - 18.20h / 18.20h - 19.00h	10.20h - 11.00h
19.40h - 20.20h / 20.20h - 21.00h	19.00h - 19.40h / 20.20h - 21.00h	

NOTA:

De forma a possibilitar um maior leque de opções para os nossos utentes, todos os horários de Hidroginástica e Aquabike permitem a criação individual do seu próprio horário, no ato de inscrição.