



JUNTA DE FREGUESIA DE ALCÂNTARA

HORÁRIOS – bebés

Aulas de 30' - tanque de aprendizagem

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
6-18 meses - N1	Sábado	9h	bebés N1_01
6-18 meses - N1		10h30	bebés N1_02
18-24 meses - N2		9h30	bebés N2_03
18-24 meses - N2		11h	bebés N2_04
24-36 meses - N3		10h	bebés N3_05
24-36 meses - N3		11h30	bebés N3_06
24-36 meses - N3/N2		12h00	bebés N3_07
Turma Mista (N1, N2, N3)		16h00	bebés N3_08
6-18 meses - N1	2 ^a	16h15	bebés N1_09
6-18 meses - N1	2 ^a	17h40	bebés N1_10
6-18 meses - N1	4 ^a	16h15	bebés N1_11
Turma Mista (N2, N3)	4 ^a	16h15	bebés N2/3_12
Turma Mista (N2, N3)	2 ^a	17h40	bebés N2/3_13

ALCÂNTARA

DESPORTO PARA TODOS

ДЕПОРТО ПАРА ТОДОС



JUNTA DE FREGUESIA DE ALCÂNTARA

Turma Mista (N2, N3)	4 ^a	17h40	bebés N2/3_14
Turma Mista (N2, N3)	3 ^a	16h00	bebés N2/3_15
Turma Mista (N2, N3)	5 ^a	16h00	bebés N2/3_16
Turma Mista (N1,N2, N3)	6 ^a	17h00	bebés N2/3_19
Turma Mista (N2, N3)	6 ^a	18h25	BebésN1/N2/3_20
6-18 meses - N1	6 ^a	18h25	bebés N1_18
Turma Mista (N2, N3)	6 ^a	19h05	bebés N2/3_19

ALCÂNTARA

DESPORTO PARA TODOS

DESPORTO PARA TODOS



JUNTA DE FREGUESIA DE ALCÂNTARA

HORÁRIOS – tartarugas

Aulas de 40' - tanque de aprendizagem

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
Tartarugas	2 ^a / 4 ^a	16h15	Tartarugas_01
	2 ^a / 4 ^a	17h00	Tartarugas _02 (2)
	4 ^a	17h40	Tartarugas _19
	2 ^a / 4 ^a	18h25	Tartarugas_03 (2)
	2 ^a / 4 ^a	19h05	Tartarugas_04
	3 ^a / 5 ^a	16h15	Tartarugas_05
	3 ^a / 5 ^a	17h00	Tartarugas _06 (2)
	3 ^a / 5 ^a	17h40	Tartarugas _07 (2)
	3 ^a / 5 ^a	18h25	Tartarugas _08 (2)
	3 ^a / 5 ^a	19h05	Tartarugas _09
	6 ^a	17h00	Tartarugas _10
	6 ^a	17h40	Tartarugas _11 (2)
	6 ^a	18h25	Tartarugas _12
	6 ^a	19h05	Tartarugas_13
	Sábado	9h20	Tartarugas_14
	Sábado	10h00	Tartarugas _15
	Sábado	10h40	Tartarugas _16
	Sábado	12h00	Tartarugas_17
Sábado	15h20	Tartarugas_18	

ALCANTARA

DESPORTO PARA TODOS

DESPORTO PARA TODOS



JUNTA DE FREGUESIA DE ALCÂNTARA

HORÁRIOS – pinguins

Aulas de 40' - tanque de aprendizagem

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
Pinguins	2 ^a / 4 ^a	17h00	Pinguins_01
	2 ^a / 4 ^a	17h40	Pinguins_02
	2 ^a / 4 ^a	18h25	Pinguins_03
	2 ^a / 4 ^a	19h05	Pinguins_04
	3 ^a / 5 ^a	17h00	Pinguins_05
	3 ^a / 5 ^a	17h40	Pinguins_06
	3 ^a / 5 ^a	18h25	Pinguins_07
	3 ^a / 5 ^a	19h05	Pinguins_08
	6 ^a	17h00	Pinguins_09
	6 ^a	17h40	Pinguins_10
	6 ^a	18h25	Pinguins_11
	6 ^a	19h05	Pinguins_12
	Sábado	9h20	Pinguins_13
	Sábado	10h00	Pinguins_14
	Sábado	11h20	Pinguins_15
	Sábado	12h00	Pinguins_16
	Sábado	14h00	Pinguins_17

ALCÂNTARA

DESPORTO PARA TODOS

DESPORTO PARA TODOS



JUNTA DE FREGUESIA DE ALCÂNTARA

HORÁRIOS – golfinhos

Aulas de 40' - tanque de aprendizagem / piscina 25

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
Golfinhos	2ª / 4ª	17h00	Golfinhos_01
	2ª / 4ª	17h40	Golfinhos_14
	2ª / 4ª	18h25	Golfinhos_02
	2ª / 4ª	19h05	Golfinhos_03
	3ª / 5ª	17h00	Golfinhos_04
	3ª / 5ª	17h40	Golfinhos_05
	3ª / 5ª	18h25	Golfinhos_14
	3ª / 5ª	19h05	Golfinhos_06
	6ª	17h00	Golfinhos_07
	6ª	17h40	Golfinhos_08
	Sábado	9h20	Golfinhos_09
	Sábado	10h00	Golfinhos_10
	Sábado	10h40	Golfinhos_11
	Sábado	11h20	Golfinhos_12
Sábado	14h40	Golfinhos_13	

ALCÂNTARA

DESPORTO PARA TODOS

DESPORTO PARA TODOS



JUNTA DE FREGUESIA DE ALCÂNTARA

HORÁRIOS – tubarões

Aulas de 40' - piscina 25

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
Tubarões Níveis 1/2	2ª / 4ª	17h00	Tubarões_01
	2ª / 4ª	17h40	Tubarões_02
	2ª / 4ª	18h25	Tubarões_03
	2ª / 4ª	19h05	Tubarões_04
	3ª / 5ª	17h00	Tubarões_05
	3ª / 5ª	17h40	Tubarões_06
	3ª / 5ª	18h25	Tubarões_07
	3ª / 5ª	19h05	Tubarões_08
	6ª	17h00	Tubarões_09
	6ª	17h40	Tubarões_10
	6ª	18h25	Tubarões_11
	Sábado	10h00	Tubarões_12
	Sábado	10h40	Tubarões_13
	Sábado	11h20	Tubarões_14
	Sábado	14h40	Tubarões_16

ALCÂNTARA

DESPORTO PARA TODOS

DESPORTO PARA TODOS



JUNTA DE FREGUESIA DE ALCÂNTARA

HORÁRIOS – focas

Aulas de 40' - piscina 25

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
Focas	2 ^a / 4 ^a	17h00	Focas_01
	2 ^a / 4 ^a	17h40	Focas_02
	2 ^a / 4 ^a	19h05	Focas_03
	3 ^a / 5 ^a	17h00	Focas_04
	3 ^a / 5 ^a	17h40	Focas_05
	3 ^a / 5 ^a	18h25	Focas_06
	6 ^a	17h00	Focas_07
	6 ^a	17h40	Focas_08
	6 ^a	18h25	Focas_09

HORÁRIOS – teenager

Aulas de 40' - piscina 25

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
Teenager	2 ^a / 4 ^a	19h05	Teenager I _01
	2 ^a / 4 ^a	18h25	Teenager II _02
	3 ^a / 5 ^a	19h05	Teenager II _03

ALCÂNTARA

DESPORTO PARA TODOS

DESPORTO PARA TODOS



JUNTA DE FREGUESIA DE ALCÂNTARA

HORÁRIOS – Natação Adultos

Aulas de 40' - piscina 25

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA	NIVEIS
Iniciação Adaptação ao Meio Aquático para Adultos	2ª / 3ª / 4ª / 5ª / 6ª	8h00	NAT AD_01	TODOS OS NÍVEIS
	2ª / 4ª / 6ª	12h00	NAT AD_02	TODOS OS NÍVEIS
	2ª / 4ª / 6ª	13h30	NAT AD_03	TODOS OS NÍVEIS
Aperfeiçoamento Aprendizagem/Aperfeiçoamento das técnicas de nado; Aulas com foco nos exercícios técnicos	2ª / 4ª	17h00	NAT AD_04	INICIAÇÃO
	2ª / 4ª	18h25	NAT AD_05	APERFEIÇOAMENTO
	2ª / 4ª	19h05	NAT AD_06	AVANÇADA
	2ª / 4ª	19h45	NAT AD_07	AVANÇADA
	3ª / 5ª	11h00	NAT AD_08	INICIAÇÃO
Treino Aperfeiçoamento dos 4 estilos. Aula com foco na distância e intensidade dos exercícios	3ª / 5ª	12h30	NAT AD_09	AVANÇADA
	3ª / 5ª	17h40	NAT AD_10	INICIAÇÃO
	3ª / 5ª	19h45	NAT AD_11	APERFEIÇOAMENTO
	3ª / 5ª	20h25	NAT AD_12	TODOS OS NÍVEIS
	6ª	17h00	NAT AD_13	INICIAÇÃO
Sábado		9h20	NAT AD_14	INICIAÇÃO
Sábado		12h00	NAT AD_15	APERFEIÇOAMENTO

ALCÂNTARA

DESPORTO PARA TODOS

DESPORTO PARA TODOS



JUNTA DE FREGUESIA DE ALCÂNTARA

HORÁRIOS – Hidros

Aulas de 40' - piscina 25

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
HIDROGINASTICA Intensidade Moderada	2 ^a / 4 ^a / 6 ^a	8h45	HIDRO 1
	2 ^a / 4 ^a	9h30	HIDRO 2
	2 ^a / 4 ^a	10h15	HIDRO 3
	2 ^a / 4 ^a / 6 ^a	12h00	HIDRO 4
	2 ^a / 4 ^a	17h40	HIDRO 5
	3 ^a / 5 ^a	9h30	HIDRO 6
	3 ^a / 5 ^a	11h00	HIDRO 7
	3 ^a / 5 ^a	16h50	HIDRO 8
	2 ^a	16H00	HIDRO 9
HIDROPOWER Intensidade Elevada	3 ^a / 5 ^a	12h15	HIDROPOWER_1
	3 ^a / 5 ^a	18H20	HIDROPOWER_2
	3 ^a / 5 ^a	19h05	HIDROPOWER_3
	Sábado	11h20	HIDROPOWER_4
HIDROSAUDE	2 ^a / 4 ^a / 6 ^a	11H15	HIDROSAUDE_1

ALCÂNTARA

DESPORTO PARA TODOS

DESPORTO PARA TODOS



JUNTA DE FREGUESIA DE ALCÂNTARA

HORÁRIOS – FITNESS

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	
Hidroterapia 45´	2ª / 3ª / 4ª / 5ª / 6ª 2ª / 4ª	7h00 / 7h45 14h00 / 14h45	Esta atividade é realizada por um fisioterapeuta, tem como principal fim a reabilitação, e pode ser utilizada para o tratamento de patologias das áreas da reumatologia, neurologia e ortopedia
AQUATRaining 40´	2ª / 4ª 6ª	12h50 18h25	Aula que conjuga exercícios de natação com exercícios fora de água. Nível de intensidade elevado.
GINÁSTICA SÉNIOR 45´	5ª	11H00	Trabalha a força muscular, a capacidade cardiorrespiratória O equilíbrio e a mobilidade, através de exercícios adaptados a cada Aluno
PILATES 45´	3ª / 5ª	9H15	Melhoria da Postura. Reforço muscular. Melhoria da Flexibilidade
ZUMBA 40´	3ª / 5ª	18H05	Exercício físico aeróbico baseado em movimentos de danças latinas que tem essencialmente um carácter aeróbio e muito divertido

ALCANTARA

DESPORTO PARA TODOS

DESPORTO PARA TODOS



JUNTA DE FREGUESIA DE ALCÂNTARA

**FITNESS
ON
WATER
40´**

2ª / 4ª

19H45

3ª

13h15

6ª

12h50

6ª

17H40

Sáb.

12h00

**Aula realizada em bases sobre a água.
Intensidade moderada/elevada.
Exercícios de equilíbrio, flexibilidade e
fortalecimento muscular.**

MERGULHO

**Aulas de iniciação ao Mergulho para crianças a
partir dos 8 anos**

***abertura de horário com número mínimo de 5 inscrições**

ALCÂNTARA

DESPORTO PARA TODOS

ДЕСПОРТО ПАРА ТОДОС