



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

BEBÉS

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
6 - 18 meses . N1	sábado	9h	bebés N1_01
6 - 18 meses . N1	sábado	10h30	bebés N1_02
18 -24 meses . N2	sábado	9h30	bebés N2_03
18 - 24 meses . N2	sábado	11h	bebés N2_04
24 - 36 meses . N3	sábado	10h	bebés N3_05
24 - 36 meses . N3	sábado	11h30	bebés N3_06
Turma Mista . N1, N2, N3	sábado	12h00	bebés N3_07
24 - 36 meses . N3, N2	sábado	12h00	bebés N3_08
Turma Mista . N1, N2, N3	sábado	16h00	bebés N3_09
6 - 18 meses . N1	2ª	16h15	bebés N1_10
6 - 18 meses . N1	2ª	17h40	bebés N1_11
Turma Mista . N2, N3	2ª	17h40	bebés N2 / 3_12
Turma Mista . N1, N2, N3	3ª	11h00	bebés N2 / 3_13
Turma Mista . N1	3ª	17h00	bebés N1_14
24 - 36 meses . N2, N3	3ª	18h30	bebés N2 / 3_15
6-18 meses . N1	4ª	11h00	bebés N1_16
Turma Mista . N2, N3	4ª	16h15	bebés N2 / 3_17
6 - 18 meses . N1	4ª	16h15	bebés N1_18

BEBÉS

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
Turma Mista . N2, N3	4ª	17h40	bebés N2 / 3_19
6 - 18 meses . N1	5ª	11h00	bebés N1_20
Turma Mista . N2, N3	5ª	16h00	bebés N2 / 3_21
24 - 36 meses . N2, N3	5ª	17h00	bebés N2 / N3_22
Turma Mista . N1, N2, N3	6ª	17h00	bebés N1 / N2 / 3_23
Turma Mista . N2, N3	6ª	18h30	Bebés N2 / 3_24
6 - 18 meses . N1	6ª	18h30	bebés N1_25
Turma Mista . N2, N3	6ª	19h10	bebés N2 / 3_26
Turma Mista . N1, N2, N3	6ª	19h10	bebés N1 / N2 / 3_27

aulas de 30´
tanque de aprendizagem

ALCANTARA
DESPORTO PARA TODOS



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

TARTARUGAS

DIA	HORÁRIO	TURMA
2ª / 4ª	16h15	Tartarugas_01
2ª / 4ª	17h00	Tartarugas_02 (2)
4ª	17h40	Tartarugas_03
2ª / 4ª	18h30	Tartarugas_04
2ª / 4ª	19h10	Tartarugas_05
3ª	16h15	Tartarugas_06
3ª / 5ª	17h00	Tartarugas_07
3ª / 5ª	17h40	Tartarugas_08
3ª / 5ª	18h30	Tartarugas_09
5ª	18h30	Tartarugas_10
3ª / 5ª	19h10	Tartarugas_11
6ª	17h00	Tartarugas_12
6ª	17h40	Tartarugas_13 (2)
6ª	18h30	Tartarugas_14
6ª	19h10	Tartarugas_15

TARTARUGAS

DIA	HORÁRIO	TURMA
sábado	09h20	Tartarugas_16
sábado	10h00	Tartarugas_17
sábado	10h40	Tartarugas_18
sábado	12h00	Tartarugas_19
sábado	15h20	Tartarugas_20

aulas de 40´

tanque de aprendizagem

ALCANTARA
DESPORTO PARA TODOS



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

PINGUINS

DIA	HORÁRIO	TURMA
2ª / 4ª	17h00	Pinguins_01
2ª / 4ª	17h40	Pinguins_02
2ª / 4ª	18h30	Pinguins_03 (2)
2ª / 4ª	19h10	Pinguins_04
3ª / 5ª	17h00	Pinguins_05
3ª / 5ª	17h40	Pinguins_06
3ª / 5ª	18h30	Pinguins_07
3ª / 5ª	19h10	Pinguins_08
6ª	17h00	Pinguins_09
6ª	17h40	Pinguins_10
6ª	18h30	Pinguins_11
6ª	19h10	Pinguins_12
sábado	09h20	Pinguins_13
sábado	10h00	Pinguins_14
sábado	11h20	Pinguins_15
sábado	14h00	Pinguins_16

aulas de 40´
tanque de aprendizagem

ALCANTARA
DESPORTO PARA TODOS



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

GOLFINHOS

DIA	HORÁRIO	TURMA
2ª / 4ª	17h00	Golfinhos_01
2ª / 4ª	17H40	Golfinhos_02
2ª / 4ª	18h30	Golfinhos_03
2ª / 4ª	19h10	Golfinhos_04
3ª / 5ª	17h00	Golfinhos_05
3ª / 5ª	17h40	Golfinhos_06 (2)
3ª / 5ª	18h30	Golfinhos_07
3ª / 5ª	19h10	Golfinhos_08
6ª	17h00	Golfinhos_09
6ª	17h40	Golfinhos_10
sábado	09h20	Golfinhos_11
sábado	10h00	Golfinhos_12
sábado	10h40	Golfinhos_13
sábado	11h20	Golfinhos_14
sábado	14h40	Golfinhos_15

aulas de 40´

tanque de aprendizagem / piscina 25

ALCÂNTARA
DESPORTO PARA TODOS



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

TUBARÕES

Nível 1 / 2

DIA	HORÁRIO	TURMA
2ª / 4ª	17h00	Tubarões_01
2ª / 4ª	17h40	Tubarões_02
4ª	18h30	Tubarões_03
2ª / 4ª	19h10	Tubarões_04
3ª	17h00	Tubarões_05
3ª / 5ª	17h40	Tubarões_06
3ª / 5ª	18h30	Tubarões_07
3ª / 5ª	19h10	Tubarões_08
6ª	17h00	Tubarões_09
6ª	17h40	Tubarões_10
6ª	18h30	Tubarões_11
sábado	10h00	Tubarões_12
sábado	10h40	Tubarões_13
sábado	11h20	Tubarões_14
sábado	14h40	Tubarões_15

aulas de 40´
piscina 25

ALCÂNTARA
DESPORTO PARA TODOS



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

FOCAS

DIA	HORÁRIO	TURMA
2ª / 4ª	17h00	Focas_01
2ª / 4ª	17h40	Focas_02
2ª	18h30	Focas_03
2ª / 4ª	19h10	Focas_04
5ª	17h00	Focas_05
3ª / 5ª	17h40	Focas_06
3ª / 5ª	18h30	Focas_07
6ª	17h00	Focas_08
6ª	17h40	Focas_09
6ª	18h30	Focas_10
sábado	10h00	Focas_11
sábado	10h40	Focas_12
sábado	11h20	Focas_13
sábado	14h40	Focas_14

aulas de 40'
piscina 25

ALCÂNTARA
DESPORTO PARA TODOS



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

TEENAGER

DIA	HORÁRIO	TURMA
2ª / 4ª	19h10	Teenager I _01
2ª / 4ª	18h30	Teenager II _02
3ª / 5ª	19h10	Teenager II _03

aulas de 40'
piscina 25

ALCÂNTARA
DESPORTO PARA TODOS



NATAÇÃO ADULTOS

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
todos os níveis	2ª / 3ª / 4ª / 5ª / 6ª	8h00	NAT AD_01
todos os níveis	2ª / 4ª / 6ª	11h45	NAT AD_02
todos os níveis	2ª / 4ª / 6ª	13h30	NAT AD_03
aperfeiçoamento	2ª / 4ª	17h00	NAT AD_04
aperfeiçoamento	2ª	18h30	NAT AD_05
avançada	2ª / 4ª	19h10	NAT AD_06
avançada	2ª / 4ª	19h50	NAT AD_07
todos os níveis	2ª / 4ª	16h15	NAT AD_08
todos os níveis	3ª / 5ª	12h30	NAT AD_09
aperfeiçoamento	3ª / 5ª	17h00	NAT AD_10
aperfeiçoamento	3ª / 5ª	17h40	NAT AD_11
aperfeiçoamento	3ª / 5ª	19h50	NAT AD_12
todos os níveis	3ª / 5ª	20h30	NAT AD_13
todos os níveis	6ª	17H00	NAT AD_14
todos os níveis	6ª	18H30	NAT AD_15
todos os níveis	sábado	09h20	NAT AD_16
aperfeiçoamento	sábado	12h00	NAT AD_17

Iniciação: Adaptação ao Meio Aquático para Adultos

Aperfeiçoamento: Aprendizagem / Aperfeiçoamento das técnicas de nado; Aulas com foco nos exercícios técnicos

Treino: Aperfeiçoamento dos 4 estilos. Aula com foco na distância e intensidade dos exercícios

ALCANTARA
DESPORTO PARA TODOS

aulas de 40' / piscina 25



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

HIDROS

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
HIDROGINÁSTICA Intensidade Moderada	2ª / 4ª / 6ª	8h45	HIDRO 1
	2ª / 4ª	9h30	HIDRO 2
	2ª / 4ª	10h15	HIDRO 3
	2ª / 4ª / 6ª	12h00	HIDRO 4
	2ª / 4ª	17h40	HIDRO 5
	3ª / 5ª	9h30	HIDRO 6
	3ª / 5ª	11h00	HIDRO 7
	3ª / 5ª	16h50	HIDRO 8

HIDROPOWER Intensidade Elevada	4ª	18h30	HIDROPOWER_1
	3ª / 5ª	12h15	HIDROPOWER_2
	3ª / 5ª	18H20	HIDROPOWER_3
	3ª / 5ª	19h10	HIDROPOWER_4
	Sábado	11h10	HIDROPOWER_5

HIDROSAUDE	2ª / 6ª	11H00	HIDROSAUDE_1
-------------------	---------	-------	--------------

aulas de 40'
piscina 25



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

FITNESS

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	OBSERVAÇÕES
HIDROTERAPIA 45'	2ª / 3ª / 4ª	07h00 / 07h45	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
	5ª / 6ª	07h00 / 07h45	
	2ª / 4ª	08h00 / 09h15	
	2ª / 4ª	14h00 / 14h45	
	3ª / 5ª	09h00 / 09h45	

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	OBSERVAÇÕES
AQUATRaining 40'	2ª / 4ª	12h50	Aula que conjuga exercícios de natação com exercícios fora de água. Nível de intensidade elevado.

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	OBSERVAÇÕES
FOW FITNESS ON WATER 40'	2ª / 4ª	19H50	Aula realizada em bases sobre a água. Intensidade moderada/elevada. Exercícios de equilíbrio, flexibilidade e fortalecimento muscular.
	2ª / 4ª	20H30	
	3ª / 5ª	19H50	
	6ª	12H50	
	6ª	17H40	
	sábado	11H50	

FITNESS

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	OBSERVAÇÕES
PILATES 45'	3ª / 5ª	09H15	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 caráter aeróbico e muito divertido.
GINÁSTICA SÉNIOR 45'	5ª	11H00	Trabalha a força muscular, a capacidade cardiorrespiratória. O equilíbrio e a mobilidade, através de exercícios adaptados a cada Aluno.