



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

BEBÉS

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
6 - 18 meses . N1	sab.	9h00	bebés N1_01
18 - 24 meses . N2	sab.	9h30	bebés N2_02
24 -36 meses . N3	sab.	10h00	bebés N3_03
Turma Mista . N1, N2, N3	sab.	10h30	bebés N1/N2/N3_04
18 - 36 meses . N2, N3	sab.	10h40	bebés N2/N3_05
18 - 24 meses . N2	sab.	11h00	bebés N2_06
Turma Mista . N1, N2, N3	sab.	11h30	bebés N1/N2/N3_07
Turma Mista . N1, N2, N3	sab.	12h00	bebés N1/N2/N3_08
Turma Mista . N1, N2, N3	sab.	16h00	bebés N1/N2/N3_09
Turma Mista . N1, N2, N3	seg.	16h15	bebés N1/N2/N3_10
6 - 18 meses . N1	seg.	17h40	bebés N1_11
18 - 36 meses . N2, N3	seg.	17h40	bebés N2/N3_12
6 - 18 meses . N1	ter.	17h00	bebés N1_13
24 - 36 meses . N2, N3	ter.	18h30	bebés N2/N3_14
24 - 36 meses . N2, N3	qua.	16h15	bebés N2/N3_15
6 - 18 meses . N1	qua.	16h15	bebés N1_16
24 - 36 meses . N2, N3	qua.	17h40	bebés N2/N3_17
Turma Mista . N1, N2, N3	qui.	16h00	bebés N1/N2/N3_18

BEBÉS

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
24 - 36 meses . N2, N3	qui.	17h00	bebés N2/N3_19
24 - 36 meses . N2, N3	qui.	17h40	bebés N2/N3_20
Turma Mista . N1, N2, N3	sex.	17h00	bebés N1/N /N3_21
Turma Mista . N2, N3	sex.	18h30	Bebés N2/N3_22
6 - 18 meses . N1	sex.	18h30	bebés N1_23
Turma Mista . N1, N2, N3	sex.	19h10	bebés N1/N2/N3_24

aulas de 30'
tanque de aprendizagem

ALCANTARA
DESPORTO PARA TODOS



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

TARTARUGAS

DIA	HORÁRIO	TURMA
seg. / qua.	16h15	Tartarugas_01
seg. / qua.	17h00	Tartarugas_02
seg. / qua.	17h00	Tartarugas_03
qua.	17h40	Tartarugas_04
seg. / qua.	18h30	Tartarugas_05
seg. / qua.	18h30	Tartarugas_06
seg. / qua.	19h10	Tartarugas_07
seg.	19h10	Tartarugas_08
ter. / qui.	17h00	Tartarugas_09
ter. / qui.	17h40	Tartarugas_10
ter. / qui.	17h40	Tartarugas_11
ter. / qui.	18h30	Tartarugas_12
ter. / qui.	19h10	Tartarugas_13
ter. / qui.	19h10	Tartarugas_14
sex.	17h00	Tartarugas_15
sex.	17h40	Tartarugas_16
sex.	17h40	Tartarugas_17
sex.	18h30	Tartarugas_18
sex.	19h10	Tartarugas_19

TARTARUGAS

DIA	HORÁRIO	TURMA
sab.	09h20	Tartarugas_20
sab.	10h00	Tartarugas_21
sab.	10h40	Tartarugas_22
sab.	11h20	Tartarugas_23
sab.	12h00	Tartarugas_24
sab.	14h00	Tartarugas_25
sab.	15h20	Tartarugas_26

aulas de 40´
tanque de aprendizagem

ALCANTARA
DESPORTO PARA TODOS



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

PINGUINS

DIA	HORÁRIO	TURMA
seg. / qua.	17h00	Pinguins_01
seg. / qua.	17h40	Pinguins_02
seg. / qua.	18h30	Pinguins_03
qua.	19h10	Pinguins_04
ter. / qui.	17h00	Pinguins_05
ter. / qui.	17h40	Pinguins_06
ter. / qui.	18h30	Pinguins_07
ter. / qui.	19h10	Pinguins_09
sex.	17h00	Pinguins_10
sex.	17h40	Pinguins_11
sex.	18h30	Pinguins_12
sex.	19h10	Pinguins_13
sab.	09h20	Pinguins_14
sab.	10h00	Pinguins_15
sab.	11h20	Pinguins_16
sab.	12h00	Pinguins_17

aulas de 40´
tanque de aprendizagem

ALCÂNTARA
DESPORTO PARA TODOS



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

GOLFINHOS

DIA	HORÁRIO	TURMA
seg. / qua.	17h00	Golfinhos_01
seg. / qua.	17h40	Golfinhos_02
seg. / qua.	18h30	Golfinhos_03
seg. / qua.	19h10	Golfinhos_04
ter. / qui.	17h00	Golfinhos_05
ter. / qui.	17h40	Golfinhos_06
ter. / qui.	18h30	Golfinhos_07
qui	18h30	Golfinhos_08
ter. / qui.	19h10	Golfinhos_09
sex.	17h00	Golfinhos_10
sex.	17h40	Golfinhos_11
sex.	19h10	Golfinhos_12
sab.	09h20	Golfinhos_13
sab.	10h00	Golfinhos_14
sab.	11h20	Golfinhos_15
sab.	14h40	Golfinhos_16

aulas de 40´

tanque de aprendizagem / piscina 25



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

TUBARÕES

Nível 1 / 2

DIA	HORÁRIO	TURMA
seg. / qua.	17h00	Tubarões_01
qua.	17h40	Tubarões_02
qua.	18h30	Tubarões_03
seg. / qua.	19h10	Tubarões_04
ter.	17h00	Tubarões_05
ter. / qui.	17h40	Tubarões_06
ter. / qui.	18h30	Tubarões_07
sex.	17h00	Tubarões_08
sex.	17h40	Tubarões_09
sex.	18h30	Tubarões_10
sab.	10h00	Tubarões_11
sab.	10h40	Tubarões_12
sab.	11h20	Tubarões_13
sab.	14h40	Tubarões_14

aulas de 40´
piscina 25

ALCÂNTARA
DESPORTO PARA TODOS



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

FOCAS

DIA	HORÁRIO	TURMA
seg. / qua.	17h00	Focas_01
seg. / qua.	17h40	Focas_02
seg.	18h30	Focas_03
seg. / qua.	19h10	Focas_04
qui.	17h00	Focas_05
ter. / qui.	17h40	Focas_06
ter. / qui.	18h30	Focas_07
sex.	17h00	Focas_08
sex.	17h40	Focas_09
sex.	18h30	Focas_10
sab.	10h00	Focas_11
sab.	10h40	Focas_12
sab.	11h20	Focas_13
sab.	14h40	Focas_14

aulas de 40´
piscina 25

ALCÂNTARA
DESPORTO PARA TODOS



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

TEENAGER

DIA	HORÁRIO	TURMA
seg. / qua.	19h10	Teenager I _01
seg. / qua.	18h30	Teenager II _02
ter. / qui.	19h10	Teenager II _03

aulas de 40´
piscina 25

ALCÂNTARA
DESPORTO PARA TODOS



NATAÇÃO ADULTOS

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
aperfeiçoamento	seg./ter./qua./qui./sex.	8h00	NAT AD_01
aprendizagem/aperfeiçoamento	seg. / qua. / sex.	11h15	NAT AD_02
aprendizagem/aperfeiçoamento	seg. / qua. / sex.	13h30	NAT AD_03
aperfeiçoamento	seg. / qua.	17h00	NAT AD_04
aperfeiçoamento	seg.	17h40	NAT AD_05
aperfeiçoamento	seg. / qua.	18h30	NAT AD_06
avançada	seg. / qua.	19h10	NAT AD_07
avançada	seg. / qua.	19h50	NAT AD_08
aprendizagem/aperfeiçoamento	seg. / qua.	16h15	NAT AD_09
aprendizagem/aperfeiçoamento	ter. / qui.	8h45	NAT AD_10
aprendizagem/aperfeiçoamento	ter. / qui.	12h00	NAT AD_11
aperfeiçoamento	ter. / qui.	17h00	NAT AD_12
aperfeiçoamento	ter. / qui.	17h40	NAT AD_13
aperfeiçoamento	ter. / qui.	19h10	NAT AD_14
aperfeiçoamento	ter. / qui.	19h50	NAT AD_15
aperfeiçoamento	ter. / qui.	20h30	NAT AD_16
todos os níveis	sex.	17H00	NAT AD_17
todos os níveis	sex.	18H30	NAT AD_18
todos os níveis	sex.	19h10	NAT AD_19
todos os níveis	sab.	09h20	NAT AD_20
todos os níveis	sab.	12h00	NAT AD_21

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



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

HIDROS

NÍVEL	DIA	HORÁRIO	TURMA
HIDROGINÁSTICA Intensidade Moderada	seg. / qua. / sex.	8h45	HIDRO 1
	seg. / qua.	9h30	HIDRO 2
	seg. / qua.	10h15	HIDRO 3
	seg. / qua. / sex.	12h00	HIDRO 4
	seg. / qua.	17h40	HIDRO 5
	ter. / qui.	9h30	HIDRO 6
	ter. / qui.	11h00	HIDRO 7
	ter. / qui.	12h15	HIDRO 8
	ter. / qui.	16h50	HIDRO 9
HIDROPOWER Intensidade Elevada	ter. / qui.	18H20	HIDROPOWER_1
	ter. / qui.	19h00	HIDROPOWER_2
	ter. / qui.	19h50	HIDROPOWER_3
	sab.	11h10	HIDROPOWER_4

aulas de 40'
piscina 25



PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO

FITNESS

FOW FITNESS ON WATER	DIA	HORÁRIO	OBSERVAÇÕES
40'	seg. / qua.	19H50	Aula realizada em bases sobre a água. Intensidade moderada/elevada. Exercícios de equilíbrio, flexibilidade e fortalecimento muscular.
	sex.	12h50	
	sex.	17h40	
	sex.	19h20	
	sab.	11H50	

Aqua.TRAINING	DIA	HORÁRIO	OBSERVAÇÕES
40'	seg. / qua.	12h50	Aula que conjuga exercícios de natação com exercícios fora de água. Nível de intensidade elevado.

HIDROTERAPIA	DIA	HORÁRIO	OBSERVAÇÕES
45'	seg. / ter. / qua.	7h00 / 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
	qui. / sex.	7h00 / 07h45	
	ter. / qui.	8h30 / 09h15	
	seg. / qua.	14h00 / 14h45	
	ter. / qui.	9h00 / 09h45	
	ter. / qui. / sex.	13h30	

PILATES	DIA	HORÁRIO	OBSERVAÇÕES
45'	ter. / qui.	9H15	Melhoria da Postura. Reforço muscular. Melhoria da Flexibilidade