CMA – CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA SOBREDA

ATIVIDADES AQUÁTICAS DE GRUPO

HIDROGINÁSTICA - HIDROBIKE - GINÁSTICA AQUÁTICA **Época 2021-2022**

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08h10 às 08h50 HIDROBIKE	**08h10 às 08h50** HIDROGINÁSTICA	**08h10 às 08h50** HIDROBIKE	**08h10 às 08h50** HIDROGINÁSTICA	**08h10 às 08h50** HIDROBIKE		**08h10 às 08h50** HIDROBIKE
08h50 às 09h30 GINÁSTICA AQUÁTICA		**08h50 às 09h30** GINÁSTICA AQUÁTICA		**08h50 às 09h30** GINÁSTICA AQUÁTICA	**08h50 às 09h30** HIDROGINÁSTICA	
	11h50 às 12h30 GINÁSTICA AQUÁTICA		**11h50 às 12h30** GINÁSTICA AQUÁTICA			**11h50 às 12h30** HIDROGINÁSTICA
	13h10 às 13h50 HIDROGINÁSTICA		**13h10 às 13h50** HIDROGINÁSTICA		**12h30 às 13h10** HIDROGINÁSTICA	
15h10 às 15h50 GINÁSTICA AQUÁTICA		**15h10 às 15h50** GINÁSTICA AQUÁTICA		**15h10 às 15h50** GINÁSTICA AQUÁTICA		
		18h10 às 18h50 HIDROGINÁSTICA		**18h10 às 18h50** HIDROGINÁSTICA		
	18h50 às 19h30 HIDROBIKE		**18h50 às 19h30** HIDROBIKE			
	19h30 às 20h10 HIDROBIKE		**19h30 às 20h10** HIDROBIKE			
20h10 às 20h50 HIDROGINÁSTICA						

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda
Quinta do Bom Retiro, Vale Figueira 2800-270 Sobreda
Tel.: 212 549 370
Email: piscinamunicipalsobreda@cma.m-almada.pt

Aguardamos por si, com toda a segurança!
Almada é Desporto, por si não paramos!

CMA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA SOBREDA

NATAÇÃO ADULTOS

APRENDIZAGEM - APERFEIÇOAMENTO - MISTA **Época 2021-2022**

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08h10 às 08h50 MISTA	**08h10 às 08h50** APERFEIÇOAMENTO	**08h10 às 08h50** MISTA	**08h10 às 08h50** APERFEIÇOAMENTO	**08h10 às 08h50** APERFEIÇOAMENTO	**08h50 às 09h30** MISTA	**08h50 às 09h30** MISTA
08h50 às 09h30 APRENDIZAGEM	**08h50 às 09h30** MISTA	**08h50 às 09h30** APRENDIZAGEM	**08h50 às 09h30** MISTA	**08h50 às 09h30** APRENDIZAGEM	**09h40 às 10h20** MISTA	**09h40 às 10h20** MISTA
18h10 às 18h50 MISTA	**18h10 às 18h50** APRENDIZAGEM	**18h10 às 18h50** APERFEIÇOAMENTO	**18h10 às 18h50** APRENDIZAGEM	**18h10 às 18h50** APERFEIÇOAMENTO	**10h20 às 11h00** MISTA	**10h20 às 11h00** MISTA
18h50 às 19h30 MISTA	**18h50 às 19h30** APERFEIÇOAMENTO	**18h50 às 19h30** APRENDIZAGEM	**18h50 às 19h30** APERFEIÇOAMENTO	**18h50 às 19h30** APRENDIZAGEM	**11h10 às 11h50** MISTA	**11h10 às 11h50** MISTA
19h30 às 20h10 MISTA	**19h30 às 20h10** APRENDIZAGEM	**19h30 às 20h10** APERFEIÇOAMENTO	**19h30 às 20h10** APRENDIZAGEM	**19h30 às 20h10** APERFEIÇOAMENTO	**11h50 às 12h30** MISTA	**11h50 às 12h30** MISTA
	20h10 às 20h50 MISTA		**20h10 às 20h50** MISTA			

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda
Quinta do Bom Retiro, Vale Figueira 2800-270 Sobreda
Tel.: 212 549 370
Email: piscinamunicipalsobreda@cma.m-almada.pt

Aguardamos por si, com toda a segurança!
Almada é Desporto, por si não paramos!

CMA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA SOBREDA

NATAÇÃO BEBÉS

6/24 MESES - 25/48 MESES **Época 2021-2022**

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
					08h50 às 09h20 6/24 MESES	**08h50 às 09h20** 25/48 MESES
					09h20 às 09h50 25/48 MESES	**09h20 às 09h50** 6/24 MESES
					10h00 às 10h30 6/24 MESES	**10h00 às 10h30** 25/48 MESES
					10h30 às 11h00 25/48 MESES	**10h30 às 11h00** 6/24 MESES
					11h00 às 11h30 6/24 MESES	**11h00 às 11h30** 6/24 MESES
					11h30 às 12h00 25/48 MESES	**11h30 às 12h00** 6/24 MESES 25/48 MESES

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda
Quinta do Bom Retiro, Vale Figueira 2800-270 Sobreda
Tel.: 212 549 370
Email: piscinamunicipalsobreda@cma.m-almada.pt

Aguardamos por si, com toda a segurança!
Almada é Desporto, por si não paramos!

CMA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA SOBREDA

NATAÇÃO CRIANÇAS

4/5 ANOS - 6/9 ANOS - 10/14 ANOS **Época 2021-2022**

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
		17h30 às 18h10 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS			**08h50 às 09h30** 4/5 ANOS 10/14 ANOS	**08h50 às 09h30** 6/9 ANOS 10/14 ANOS
18h10 às 18h50 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS	**18h10 às 18h50** 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS	**18h10 às 18h50** 4/5 ANOS 6/9 ANOS	**18h10 às 18h50** 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS	**18h10 às 18h50** 4/5 ANOS 6/9 ANOS	**09h40 às 10h20** 4/5 ANOS 6/9 ANOS	**09h40 às 10h20** 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS
		18h50 às 19h30 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS			**10h20 às 11h00** 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS	**10h20 às 11h00** 4/5 ANOS 10/14 ANOS
19h30 às 20h10 6/9 ANOS 10/14 ANOS	**19h30 às 20h10** 10/14 ANOS	**19h30 às 20h10** 6/9 ANOS 10/14 ANOS	**19h30 às 20h10** 10/14 ANOS	**19h30 às 20h10** 6/9 ANOS 10/14 ANOS	**11h10 às 11h50** 4/5 ANOS 6/9 ANOS	**11h10 às 11h50** 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS
					11h50 às 12h30 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS	**11h50 às 12h30** 6/9 ANOS

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda
Quinta do Bom Retiro, Vale Figueira 2800-270 Sobreda
Tel.: 212 549 370
Email: piscinamunicipalsobreda@cma.m-almada.pt

Aguardamos por si, com toda a segurança!
Almada é Desporto, por si não paramos!

CMA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA SOBREDA

NATAÇÃO LIVRE E LIVRE FAMILIAR

Época 2021-2022

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08h10 às 17h30 NATAÇÃO LIVRE					**08h10 às 08h50** NATAÇÃO LIVRE	
12h30 às 14h30 NATAÇÃO LIVRE FAMILIAR	**13h10 às 14h30** NATAÇÃO LIVRE FAMILIAR					**08h50 às 09h30** NATAÇÃO LIVRE
		18h10 às 18h50 NATAÇÃO LIVRE		**18h10 às 18h50** NATAÇÃO LIVRE	**09h40 às 10h20** NATAÇÃO LIVRE	
18h50 às 19h30 NATAÇÃO LIVRE	**18h50 às 19h30** NATAÇÃO LIVRE		**18h50 às 19h30** NATAÇÃO LIVRE			**10h20 às 11h00** NATAÇÃO LIVRE
20h10 às 20h50 NATAÇÃO LIVRE		**20h10 às 20h50** NATAÇÃO LIVRE		**20h10 às 20h50** NATAÇÃO LIVRE	**11h10 às 11h50** NATAÇÃO LIVRE	
					12h30 às 13h10 NATAÇÃO LIVRE	

MARCAÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA

Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda
Quinta do Bom Retiro, Vale Figueira 2800-270 Sobreda
Tel.: 212 549 370
Email: piscinamunicipalsobreda@cma.m-almada.pt

Aguardamos por si, com toda a segurança!
Almada é Desporto, por si não paramos!

CMA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA SOBREDA

PROGRAMA SAÚDE E TERAPIA

NATAÇÃO ADAPTADA - NATAÇÃO TERAPÊUTICA **Época 2021-2022**

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
		16h10 às 16h50 NATAÇÃO ADAPTADA		**16h10 às 16h50** NATAÇÃO ADAPTADA		
	16h50 às 17h30 NATAÇÃO ADAPTADA					
	17h30 às 18h10 NATAÇÃO TERAPÊUTICA					
	18h10 às 18h50 NATAÇÃO TERAPÊUTICA					
		18h50 às 19h30 NATAÇÃO TERAPÊUTICA		**18h50 às 19h30** NATAÇÃO TERAPÊUTICA		

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda
Quinta do Bom Retiro, Vale Figueira 2800-270 Sobreda
Tel.: 212 549 370
Email: piscinamunicipalsobreda@cma.m-almada.pt

Aguardamos por si, com toda a segurança!
Almada é Desporto, por si não paramos!