

# COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA SOBREDA

## ATIVIDADES AQUÁTICAS DE 01 A 05 AGOSTO DE 2022

2.ª, 4.ª e 6.ª feira		3.ª e 5.ª feira		Sábado e Domingo
8h10	HIDROBIKE NATAÇÃO +15	8h10	HIDROGINÁSTICA NATAÇÃO +15	
9h00	NATAÇÃO +15 GINÁSTICA AQUÁTICA	9h00	NATAÇÃO CRIANÇAS 6+ AQUAFOBIA ADULTOS	
10h00	BEBÉS NATAÇÃO CRIANÇAS 6+	10h00	BEBÉS NATAÇÃO 7/14 + ADULTOS	
11h00	GINÁSTICA AQUÁTICA NATAÇÃO +15	11h00	GINÁSTICA AQUÁTICA NATAÇÃO +15	
12h30	AQUAFIT NATAÇÃO +15	12h30	HIDROGINÁSTICA NATAÇÃO +15	
14h00	NATAÇÃO TODOS OS ESCALÕES 6+	14h00	NATAÇÃO TODOS OS ESCALÕES 6+	
15h00	GINÁSTICA AQUÁTICA NATAÇÃO CRIANÇAS 6+	15h00	AQUAFOBIA ADULTOS NATAÇÃO 7/14 + ADULTOS	
16h00	BEBÉS NATAÇÃO 7/14 + ADULTOS	16h00	BEBÉS NATAÇÃO CRIANÇAS 6+	
17h10	NATAÇÃO CRIANÇAS 4+	17h10	NATAÇÃO CRIANÇAS 4+	
18h00	HIDROGINÁSTICA NATAÇÃO CRIANÇAS 6+	18h00	HIDROBIKE NATAÇÃO 7/14 + ADULTOS	
19h00	NATAÇÃO TODOS OS ESCALÕES 6+	19h00	NATAÇÃO TODOS OS ESCALÕES 6+	

Piscina Encerrada

## ATIVIDADES AQUÁTICAS DE 08 A 12 AGOSTO DE 2022

2.ª, 4.ª e 6.ª feira		3.ª e 5.ª feira		Sábado e Domingo
8h10	NATAÇÃO +15 AQUAFIT	8h10	HIDROGINÁSTICA NATAÇÃO +15	
9h00	NATAÇÃO +15 GINÁSTICA AQUÁTICA	9h00	NATAÇÃO CRIANÇAS 6+ AQUAFOBIA ADULTOS	
10h00	BEBÉS NATAÇÃO CRIANÇAS 6+	10h00	BEBÉS NATAÇÃO 7/14 + ADULTOS	
11h00	GINÁSTICA AQUÁTICA NATAÇÃO CRIANÇAS 6+	11h00	GINÁSTICA AQUÁTICA NATAÇÃO +15	
12h30	AQUAFIT NATAÇÃO +15	12h30	HIDROGINÁSTICA NATAÇÃO ADULTOS	
14h00	NATAÇÃO TODOS OS ESCALÕES 6+	14h00	NATAÇÃO TODOS OS ESCALÕES 6+	
15h00	GINÁSTICA AQUÁTICA NATAÇÃO CRIANÇAS 6+	15h00	AQUAFOBIA ADULTOS NATAÇÃO 7/14 + ADULTOS	
16h00	BEBÉS NATAÇÃO 7/14 + ADULTOS	16h00	BEBÉS NATAÇÃO CRIANÇAS 6+	
17h10	NATAÇÃO CRIANÇAS 4+	17h10	NATAÇÃO CRIANÇAS 4+	
18h00	HIDROGINÁSTICA NATAÇÃO TODOS OS ESCALÕES 6+	18h00	NATAÇÃO TODOS OS ESCALÕES 6+	
19h00	NATAÇÃO CRIANÇAS 6+ NATAÇÃO ADULTOS	19h00	GINÁSTICA AQUÁTICA NATAÇÃO 7/14 + ADULTOS	

Piscina Encerrada

### UTILIZAÇÃO LIVRE FAMILIAR E NATAÇÃO LIVRE

DURANTE O PERÍODO DE FUNCIONAMENTO DAS INSTALAÇÕES, LIMITADO AO ESPAÇO EXISTENTE

#### INFORMAÇÕES GERAIS

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**  
2.ª feira a 6.ª feira 8h00-20h00  
Sábado e Domingo: Piscina encerrada

**PERÍODO DE FUNCIONAMENTO**  
Com atividades programadas  
de 1 a 12 de agosto

**REGRAS DE FUNCIONAMENTO**  
– Inscrição no programa Extra Agosto nas secretarias  
– Carregamento do cartão  
– Preço por qualquer utilização - 1,45 €  
– Flexibilidade total de atividades  
– Limitadas às vagas existentes  
– Seguro desportivo anual em dia

Cartão de Utente 2,75 €

Seguro Desportivo Anual 7,40 €