

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	08h10 às 08h50 HIDROGINÁSTICA		08h10 às 08h50 HIDROGINÁSTICA		08h10 às 08h50 HIDROBIKE	
08h50 às 09h30 HIDROGINÁSTICA		08h50 às 09h30 HIDROGINÁSTICA				08h50 às 09h30 HIDROBIKE
	09h40 às 10h20 GINÁSTICA AQUÁTICA		09h40 às 10h20 GINÁSTICA AQUÁTICA			
12h30 às 13h10 HIDROGINÁSTICA		12h30 às 13h10 HIDROGINÁSTICA		12h30 às 13h10 HIDROGINÁSTICA	12h30 às 13h10 HIDROGINÁSTICA	
13h10 às 13h50 HIDROGINÁSTICA	13h10 às 13h50 HIDROBIKE	13h10 às 13h50 HIDROGINÁSTICA	13h10 às 13h50 HIDROBIKE	13h10 às 13h50 HIDROGINÁSTICA		
13h50 às 14h30 HIDROGINÁSTICA		13h50 às 14h30 HIDROGINÁSTICA				
19h30 às 20h10 HIDROGINÁSTICA	18h10 às 18h50 18h50 às 19h30 19h30 às 20h10 HIDROGINÁSTICA		18h10 às 18h50 18h50 às 19h30 19h30 às 20h10 HIDROGINÁSTICA			
20h20 às 21h00 HIDROBIKE	20h20 às 21h00 HIDRODEEP		20h20 às 21h00 HIDRODEEP	20h20 às 21h00 HIDROBIKE		

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada
Alameda Guerra Junqueiro, 35 2810-075 Almada
Tel.: 212 587 100/04
Email: div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
07h30 às 08h10 08h10 às 08h50 MISTA	07h30 às 08h10 08h10 às 08h50 MISTA	07h30 às 08h10 08h10 às 08h50 MISTA	07h30 às 08h10 08h10 às 08h50 MISTA	07h30 às 08h10 08h10 às 08h50 MISTA	08h10 às 08h50 APRENDIZAGEM / APERFEIÇOAMENTO		
08h50 às 09h30 MISTA	08h50 às 09h30 MISTA	08h50 às 09h30 MISTA	08h50 às 09h30 MISTA	08h50 às 09h30 MISTA	08h50 às 09h30 09h40 às 10h20 MISTA		
09h40 às 10h20 APRENDIZAGEM APERFEIÇOAMENTO	09h40 às 10h20 MISTA	09h40 às 10h20 APRENDIZAGEM APERFEIÇOAMENTO	09h40 às 10h20 MISTA		10h20 às 11h00 11h10 às 11h50 MISTA		
11h50 às 12h30 APRENDIZAGEM APERFEIÇOAMENTO		11h50 às 12h30 APRENDIZAGEM APERFEIÇOAMENTO			11h50 às 12h30 MISTA		
	12h30 às 13h10 MISTA		12h30 às 13h10 MISTA		15h10 às 15h50 MISTA		
17h30 às 18h10 18h10 às 18h50 MISTA						15h50 às 16h30 MISTA	
18h50 às 19h30 19h30 às 20h10 MISTA						16h40 às 17h20 MISTA	
	20h20 às 21h00 MISTA		20h20 às 21h00 MISTA				
	21h00 às 21h40 MISTA		21h00 às 21h40 MISTA				

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada
Alameda Guerra Junqueiro, 35 2810-075 Almada
Tel.: 212 587 100/04
Email: div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
					09h00 às 09h30 6/24 MESES 25/48 MESES	09h00 às 09h30 6/24 MESES 25/48 MESES
					09h30 às 10h00 6/24 MESES 25/48 MESES	09h30 às 10h00 6/24 MESES 25/48 MESES
					10h00 às 10h30 6/24 MESES 25/48 MESES	10h00 às 10h30 6/24 MESES 25/48 MESES
11h10 às 11h50 PÓS-PARTO	11h10 às 11h40 6/24 MESES 25/48 MESES	11h10 às 11h50 PÓS-PARTO	11h10 às 11h40 6/24 MESES 25/48 MESES		11h20 às 11h50 6/24 MESES 25/48 MESES	11h20 às 11h50 6/24 MESES 25/48 MESES
	11h50 às 12h30 GRÁVIDAS		11h50 às 12h30 GRÁVIDAS		11h50 às 12h20 6/24 MESES 25/48 MESES	11h50 às 12h20 6/24 MESES 25/48 MESES
					17h30 às 18h00 6/24 MESES	
					18h00 às 18h30 25/48 MESES	

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada
Alameda Guerra Junqueiro, 35 2810-075 Almada
Tel.: 212 587 100/04
Email: div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!

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 6/9 ANOS 10/14 ANOS
		18h10 às 18h50 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 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
		19h30 às 20h10 6/9 ANOS 10/14 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

SÁBADO (depois das 14h30)

14h30 às 15h10 - 4/5 anos - 6/9 anos - 10/14 anos
15h10 às 15h50 - 6/9 anos - 10/14 anos

15h50 às 16h30 - 4/5 anos - 6/9 anos - 10/14 anos
16h40 às 17h20 - 4/5 anos - 6/9 anos - 10/14 anos

17h20 às 18h00 - 6/9 anos - 10/14 anos
18h00 às 18h40 - 6/9 anos - 10/14 anos

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada
Alameda Guerra Junqueiro, 35 2810-075 Almada
Tel.: 212 587 100/04
Email: div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
NATAÇÃO TERAPÊUTICA 08h10 às 08h50 09h30 às 10h10		NATAÇÃO TERAPÊUTICA 08h10 às 08h50 09h30 às 10h10				
	HIDROTERAPIA 11h50 às 12h30 12h30 às 13h10 13h10 às 13h50		HIDROTERAPIA 11h50 às 12h30 12h30 às 13h10 13h10 às 13h50		NATAÇÃO ADAPTADA 12h30 às 13h10 13h10 às 13h50 13h50 às 14h30 14h30 às 15h10	
	NATAÇÃO TERAPÊUTICA 13h50 às 14h30 14h30 às 15h10 15h10 às 15h50		NATAÇÃO TERAPÊUTICA 13h50 às 14h30 14h30 às 15h10 15h10 às 15h50			
HIDROTERAPIA 15h30 às 16h10 16h10 às 16h50 16h50 às 17h30 17h30 às 18h10 18h10 às 18h50 18h50 às 19h30 19h30 às 20h10		HIDROTERAPIA 15h30 às 16h10 16h10 às 16h50 16h50 às 17h30 17h30 às 18h10 18h10 às 18h50 18h50 às 19h30		HIDROTERAPIA 15h30 às 16h10 16h10 às 16h50 16h50 às 17h30 17h30 às 18h10 18h10 às 18h50 18h50 às 19h30 19h30 às 20h10		

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada
Alameda Guerra Junqueiro, 35 2810-075 Almada
Tel.: 212 587 100/04
Email: div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!