

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	08h10 às 08h50 HIDROBIKE		08h10 às 08h50 HIDROBIKE			
	09h40 às 10h20 GINÁSTICA AQUÁTICA		09h40 às 10h20 GINÁSTICA AQUÁTICA			
	11h10 às 11h50 GINÁSTICA AQUÁTICA		11h10 às 11h50 GINÁSTICA AQUÁTICA			
		12h30 às 13h10 HIDROGINÁSTICA		12h30 às 13h10 HIDROGINÁSTICA	12h30 às 13h10 HIDROBIKE	12h30 às 13h10 HIDROGINÁSTICA
	17h30 às 18h10 HIDROGINÁSTICA		17h30 às 18h10 HIDROGINÁSTICA			
	18h50 às 19h30 HIDROGINÁSTICA	18h10 às 18h50 HIDROGINÁSTICA	18h50 às 19h30 HIDROGINÁSTICA	18h10 às 18h50 HIDROGINÁSTICA		
		20h10 às 20h50 HIDROGINÁSTICA		20h10 às 20h50 HIDROGINÁSTICA		

**INSCRIÇÃO EM CLASSE**

Complexo Municipal de Piscinas da Caparica  
Rua do Moinho ao Raposo 2825-016 Caparica  
Tel.: 211 926 760  
Email: piscina.caparica@cma.m-almada.pt

**Almada é Desporto, por si não paramos!**

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

**INSCRIÇÃO EM CLASSE**

Complexo Municipal de Piscinas de Caparica  
Rua do Moinho ao Raposo 2825-016 Caparica  
Tel.: 211 926 760  
Email: piscina.caparica@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 25/48 MESES
						09h30 às 10h00 6/24 MESES
						10h00 às 10h30 25/48 MESES
						10h50 às 11h20 6/24 MESES
	11h10 às 11h50 6/24 MESES		11h10 às 11h50 6/24 MESES			11h20 às 11h50 25/48 MESES
	11h40 às 12h10 25/48 MESES		11h40 às 12h10 25/48 MESES			11h50 às 12h20 6/24 MESES 25/48 MESES

**INSCRIÇÃO EM CLASSE**

Complexo Municipal de Piscinas de Caparica  
Rua do Moinho ao Raposo 2825-016 Caparica  
Tel.: 211 926 760  
Email: piscina.caparica@cma.m-almada.pt

**Almada é Desporto, por si não paramos!**

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

**INSCRIÇÃO EM CLASSE**

Complexo Municipal de Piscinas de Caparica  
Rua do Moinho ao Raposo 2825-016 Caparica  
Tel.: 211 926 760  
Email: piscina.caparica@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 14h30 às 15h10 15h50 às 16h30	NATAÇÃO ADAPTADA HORÁRIO 1 15h10 às 15h50 15h50 às 16h30 16h30 às 17h00 17h00 às 17h30	NATAÇÃO TERAPÊUTICA 14h30 às 15h10 15h50 às 16h30			
	NATAÇÃO ADAPTADA 15h10 às 15h50 16h30 às 17h00 17h00 às 17h30	NATAÇÃO ADAPTADA HORÁRIO 2 15h30 às 16h10 16h10 às 16h50 16h50 às 17h10	NATAÇÃO ADAPTADA 15h10 às 15h50 16h30 às 17h00 17h00 às 17h30	NATAÇÃO ADAPTADA 15h10 às 15h50 15h50 às 16h30 16h30 às 17h10		
NATAÇÃO ADAPTADA 17h20 às 18h00 18h00 às 18h30 18h30 às 19h10 19h10 às 19h50						

**NSCRIÇÃO EM CLASSE**

Complexo Municipal de Piscinas da Caparica  
Rua do Moinho ao Raposo 2825-016 Caparica  
Tel.: 211 926 760  
Email: piscina.caparica@cma.m-almada.pt

**Almada é Desporto, por si não paramos!**