

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA

PROGRAMA MAMÃS D'ÁGUA

PISCINA E ESTÚDIO - ÉPOCA 2025-2026

PROGRAMA EXCLUSIVO

PRÉ PARTO: DA PISCINA PARA O ESTÚDIO

PÓS-PARTO: DO ESTÚDIO PARA A PISCINA

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA			
10h00 às 10h45 GRÁVIDAS (ESTÚDIO)		10h00 às 10h45 GRÁVIDAS (ESTÚDIO)				
11h10 às 11h50 PÓS-PARTO (PISCINA)		11h10 às 11h50 PÓS-PARTO (PISCINA)				
	11h50 às 12h30 GRÁVIDAS (PISCINA)		11h50 às 12h30 GRÁVIDAS (PISCINA)			
	14h30 às 15h15 PÓS-PARTO (ESTÚDIO)		14h30 às 15h15 PÓS-PARTO (ESTÚDIO)			

PRÉ-PARTO

Piscina

Destinado a grávidas após as 12 semanas de gestação. Após as 30 semanas de gestação, é sempre solicitada uma recomendação obstétrica.

Estúdio

As aulas devem ser iniciadas entre as 30/32 semanas.

PÓS-PARTO

Estúdio

Iniciado após a 1.ª semana (parto normal) ou a 3.ª semana (cesariana). O bebé pode sempre acompanhar a mamã.

Piscina

As aulas devem ser iniciadas só após os 2 meses do nascimento.

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@cm-almada.pt

Aceda aqui
para efetuar
a sua inscrição

Almada é Desporto, por si não paramos!

CMA
CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA