



**Bebés**  
**9 meses – 4 Anos**

<b>Classe</b>	<b>Dias</b>	<b>Horas</b>	<b>Local</b>	<b>Prof.</b>
Bebés Cavalo-marinho 9-20 Meses A	Sábado	10.00 – 10.30	P2	Nuno Amaral
Bebés Cavalo-marinho 9-20 Meses B	Sábado	10.30 – 11.00	P2	Nuno Amaral
Bebés Cavalo-marinho 9-20 Meses C	Sábado	11.00 – 11.30	P2	Nuno Amaral
Bebés Cavalo-marinho 9-20 Meses D	Sexta-feira	18.30 – 19.00	P2	Nuno Amaral
Bebés Caranguejo 15 -36 Meses A	Sábado	9.30 – 10.00	P2	João Azevedo
Bebés Caranguejo 15 -36 Meses B	Sábado	11.30 – 12.00	P2	Nuno Amaral
Bebés Caranguejo 15 – 36 Meses C	Sábado	12.00 – 12.30	P2	Nuno Amaral
Bebés Caranguejo 15- 36 Meses D	Sexta-feira	18.00 - 18.30	P2	Nuno Amaral
Bebés Polvo A 2/3 Anos	Sábado	9.00 – 9.30	P2	João Azevedo
Bebés Polvo B 2/3 Anos	Quinta-feira	18.45 - 19.15	P2	Márcia Nunes
Bebés Polvo C 2/3 Anos	Sábado	12.30 – 13.00	P2	Nuno Amaral
Bebés Polvo D 2/3 Anos	Terça-Feira	18.00 – 18.30	P2	João Azevedo
Bebés Polvo E 2/3 anos	Segunda-Feira	17.30 – 18.00	P2	Anabela Cruz
Bebés Polvo F 2/3 Anos	Quinta-feira	18.15 - 18.45	P2	Márcia Nunes
Bebés Tartaruga A 3/4 Anos	Sábado	12.00 – 12.30	P2	João Azevedo
Bebés Tartaruga B 3 / 4	Quarta-Feira	17.15 – 17.45	P2	João Antunes
Bebés Tartaruga C 3 / 4	Quarta-Feira	17.50 – 18.20	P2	João Antunes
Bebés Tartaruga D	Sábado	12.30 – 13.00	P2	João Azevedo
Bebés Tartaruga E	Sexta-feira	17.30 - 18.00	P2	Pedro Tomé
Bebés Tartaruga F	Quinta-Feira	17.45 - 18.15	P2	Márcia Nunes
Bebés Tartaruga G	Quinta-Feira	19.15 - 19.45	P2	Márcia Nunes

# **PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA**

**TURMAS 2018 / 2019**

## **Nível 0** **4/5 Anos**

<b>Classe</b>	<b>Dias</b>	<b>Horas</b>	<b>Local</b>	<b>Prof.</b>
<b>0A</b> <b>+velhos 6</b> <b>anos</b>	<b>Terça e Sexta</b>	<b>18.30 – 19.00</b>	<b>P2</b>	<b>Helena Cabrita</b>
<b>0 B</b>	<b>Quarta e Sexta</b>	<b>17.00 – 17.30</b>	<b>P2</b>	<b>Pedro Tomé</b>
<b>0 C</b>	<b>Segunda e Quarta</b>	<b>19.00 – 19.30</b>	<b>P2</b>	<b>Pedro Tomé</b>
<b>0 D</b>	<b>Segunda e Quarta</b>	<b>19.30 – 20.00</b>	<b>P2</b>	<b>Pedro Tomé</b>
<b>0 E</b>	<b>Terça e Sexta</b>	<b>17.30 – 18.00</b>	<b>P2</b>	<b>Helena Cabrita</b>
<b>0 F+</b>	<b>Segunda e Quarta</b>	<b>18.30 – 19.00</b>	<b>P2</b>	<b>João Antunes</b>
<b>0 G</b>	<b>Terça</b> <b>Sábado</b>	<b>18:30 - 19:00</b> <b>10:00 - 10:30</b>	<b>P2</b>	<b>João Azevedo</b>
<b>0 H</b>	<b>Segunda e Quarta</b>	<b>18.00 – 18.30</b>	<b>P2</b>	<b>Anabela Cruz</b>

## **Nível 1**

**5/6 Anos**

<b>Classe</b>	<b>Dias</b>	<b>Horas</b>	<b>Local</b>	<b>Prof.</b>
<b>1A</b>	<b>Terça</b> <b>Sábado</b>	<b>19.00 – 19.40</b> <b>10.30 – 11.10</b>	<b>P1 ou P3</b> <b>P2</b>	<b>João Azevedo</b>
<b>1B</b>	<b>Terça e Sexta</b>	<b>19.00 – 19.40</b>	<b>P1/P2</b>	
<b>1C</b>	<b>Segunda e Quinta</b>	<b>17.00 – 17.40</b>	<b>P2 ou P3</b>	<b>João Antunes</b>
<b>1D +</b>	<b>Terça e Sexta</b>	<b>18.20 – 19.00</b>	<b>P2,P3 ou P1</b>	
<b>1E +</b>	<b>Terça</b> <b>Sábado</b>	<b>19.40 – 20.20</b> <b>11.10 – 11.50</b>	<b>P2 OU P3</b>	<b>João Azevedo</b>
<b>1F</b>	<b>Segunda e Quarta</b>	<b>18.35 – 19.15</b>	<b>P1/P2</b>	<b>Anabela Cruz</b>
<b>1G</b>	<b>Terça e Quinta</b>	<b>17.40 – 18.20</b>	<b>P1/P3</b>	<b>Ricardo Gonçalves</b>
<b>1H</b>	<b>Terça e Sexta</b>	<b>17.20 – 18.00</b>	<b>P1/p3</b>	<b>João Antunes</b>

# PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2018 / 2019

## Nível 2 6/7 Anos

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
2 A +	Segunda e Quinta	17.45 – 18.30	P1	João Antunes
2 B	Terça e Quinta	18.30 – 19.15	P1	Pedro Sequeira
2 C	Terça e Quinta	17.00 – 17.45	P1	Pedro Sequeira
2 D	Terça e Quinta	17.15 – 18.00	P1	Pedro Tomé
2 E	Segunda e Quarta	17.45 – 18.30	P3/P1	Pedro Tomé
2 F+	Terça e Quinta	19.00 – 19.45	P1	Nuno Amaral

## Nível 3 7/8 Anos

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
3 A 7/8	Terça e Quinta	17:15 - 18:15	P1	Paulo Bernardo
3 B 7/8	Terça e Quinta	18.00 – 19.00	P1	Nuno Amaral
3 C 7/8	Segunda e Quinta	18.30 – 19.30	P1	Ricardo Gonçalves
3	Sexta	19.00 – 19.45	P1	Nuno Amaral

## Nível 4 8/9 Anos

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
4 A	Terça, Quinta e Sábado	18.00 – 19.00 9.10 – 10.30	P1	Paulo Bernardo
4 B	Terça, Quarta e Sexta	18.30 – 19.30	P1	Ricardo Gonçalves

## Nível 5 9/11 Anos

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
5 A	Segunda, Quarta, Sexta Sábado	17.45 – 19.00 09.10 – 10.30	P1	Paulo Bernardo

# **PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA**

**TURMAS 2018 / 2019**

## **Atividade Física**

---

### **Natação Jovem**

<b>Classe</b>	<b>Dias</b>	<b>Horas</b>	<b>Local</b>	<b>Prof.</b>
<b>Natação Jovem</b>	<b>Terça e Sexta</b>	<b>17.35 – 18.20</b>	<b>P1/P3</b>	
<b>Hidro Jovem</b>	<b>Segunda</b>	<b>17.30 – 18.15</b>	<b>P2/P1</b>	<b>Pedro Sequeira</b>
<b>Natação Lud. Aprendizagem</b>	<b>Terça e Sexta</b>	<b>19.00 – 19.45</b>	<b>P2/P3</b>	<b>Helena Cabrita</b>

### **Natação Sincronizada**

<b>Classe</b>	<b>Dias</b>	<b>Horas</b>	<b>Local</b>	<b>Prof.</b>
<b>Natação Sincronizada</b>	<b>Terça</b>	<b>19.30 – 20.45</b>	<b>P3</b>	<b>Catarina Costa</b>
	<b>Sábado</b>	<b>09.00 – 10.45</b>	<b>P1</b>	

### **NATAÇÃO ADAPTADA**

<b>Classe</b>	<b>Dias</b>	<b>Horas</b>	<b>Local</b>	<b>Professor</b>
<b>Natação Adaptada</b>	<b>Segunda</b>	<b>16.45 – 17.30</b>	<b>P2</b>	<b>Pedro Sequeira</b>
	<b>Quarta</b>	<b>16.15 – 17.00</b>		<b>Carla Constantino</b>

# **PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA**

**TURMAS 2018 / 2019**

## **NATAÇÃO AVANÇADA**

<b>Classe</b>	<b>Dias</b>	<b>Horas</b>	<b>Local</b>	<b>Prof.</b>
<b>Infantis / Juvenis</b>	<b>Segunda, Terça,</b>	<b>18.15 – 20.30</b>	<b>P1</b>	<b>Paulo Bernardo</b>
	<b>Quarta e Quinta</b>	<b>18.15 – 20.30</b>		
	<b>Sexta</b>	<b>18.15 – 20.30</b>		
	<b>Sábado</b>	<b>10.15 – 12.30</b>		
<b>Classe</b>	<b>Dias</b>	<b>Horas</b>	<b>Local</b>	<b>Prof.</b>
<b>Absolutos</b>	<b>Terça</b>	<b>19.30 – 20.30</b>	<b>P1</b>	<b>Paulo Bernardo</b>
	<b>Sexta</b>	<b>19.30 – 20.30</b>		
	<b>Sábado</b>	<b>12.00 – 13.00</b>		

## **PÓLO AQUÁTICO**

<b>Classe</b>	<b>Dias</b>	<b>Horas</b>	<b>Local</b>	<b>Prof.</b>
<b>Infantis Pólo</b>	<b>Segunda, Terça,</b>	<b>19.30 – 21.00</b>	<b>P1</b>	<b>Ricardo Gonçalves</b>
	<b>Quinta</b>	<b>19.30 – 20.30</b>		
	<b>Sábado</b>	<b>11.00 – 13.00</b>		

## **NATAÇÃO / POLO**

**8**

<b>Classe</b>	<b>Dias</b>	<b>Horas</b>	<b>Local</b>	<b>Prof.</b>
<b>Natação Pólo</b>	<b>Segunda, Quarta</b>	<b>17.30 – 18.30</b>	<b>P1</b>	<b>Ricardo Gonçalves</b>
	<b>Sábado</b>	<b>10.00 – 11.00</b>		

# PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2018 / 2019

## LAZER ADULTOS

### Manutenção

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Man 0	Terça e Quinta	19.45 – 20.30	P2	Nuno Amaral
Man B	Quarta e Sexta	19.30 – 20.15	P1	Ricardo Gonçalves

### Hidrogenástica

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Aqua-sénior (A)	Segunda, Quarta e Sexta	09.00 - 09.40	P3	Helena, Helena, Pedro Sequeira
Aqua-sénior (B)	Segunda e Quarta	10.00 - 10.40	P3	Anabela e Helena
Aqua-sénior (C)	Segunda, Quarta e Sexta	11.00 - 11.40	P3	Pedro Sequeira, Ricardo Gonçalves, Helena
Aqua-sénior (D)	Segunda e Quarta	16.00 - 16.40	P3	Helena
Aqua-sénior (E)	Terça e Quinta	16.00 - 16.40	P1	Pedro Tomé
Aqua-fitness (A)	Segunda e Quinta	18.20 - 19.00	P3	Pedro Sequeira e Helena
Aqua-fitness (B)	Segunda e Quinta	19.20 - 20.00	P3	Anabela e Helena
Aqua-fitness (C)	Quarta	18.20 - 19.00	P3	Pedro Sequeira
Aqua-bike (A)	Segunda	08.05 - 08.45	P3	Helena
Aqua-bike (A1)	Sexta	08.05 - 08.45	P3	Pedro Sequeira
Aqua-bike (B)	Quarta	19.20 - 20.00	P3	Pedro Sequeira
Aqua-bike (C)	Sexta	18.20 - 19.00	P3	Anabela
Aqua-jump	Quarta	08.05 - 08.45	P3	Helena

# **PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA**

**TURMAS 2018 / 2019**

## **REABILITAÇÃO**

### **HIDROTERAPIA (adultos)**

<b>Classe</b>	<b>Dias</b>	<b>Horas</b>	<b>Local</b>	<b>Terapeuta</b>
<b>HTP A 2x</b>	<b>Segunda e Quinta</b>	<b>15.15 – 16:00</b>	<b>P2</b>	<b>Carla Constantino</b>
<b>HTP B 2x</b>	<b>Segunda e Quinta</b>	<b>16:00 – 16:45</b>	<b>P2</b>	<b>Carla Constantino</b>
<b>HTP C 2x</b>	<b>Terça e Sexta</b>	<b>15.15 – 16:00</b>	<b>P2</b>	<b>Carla Constantino</b>
<b>HTP D 2x</b>	<b>Terça e Sexta</b>	<b>16:00 – 16:45</b>	<b>P2</b>	<b>Carla Constantino</b>
<b>HTP E 2x</b>	<b>Segunda e Quinta</b>	<b>09:00 – 09:45</b>	<b>P2</b>	<b>Carla Constantino</b>