



Bebés
9 Meses – 4 Anos

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
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	Márcia Nunes
Bebés Cavalo-marinho 9-20 Meses E	Sexta-feira	19.00 – 19.30	P2	Márcia Nunes
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	Márcia Nunes
Bebés Caranguejo 15- 36 Meses E	Sexta-feira	19.30-20.00	P2	Márcia Nunes
Bebés Polvo A 2/3 Anos	Sábado	9.00 – 9.30	P2	João Azevedo
Bebés Polvo B 2/3 Anos	Quinta-feira	19.10 - 19.40	P2	Anabela Cruz
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	17.30-18.00	P2	Anabela Cruz
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	Quarta-Feira	18.30 - 19.00	P2	João Antunes
Bebés Tartaruga G	Quinta-Feira	18.00 -18.30	P2	Helena Cabrita

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2019 / 2020

Nível 0 **4/5 Anos**

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
0A +velhos 6 anos	Terça e Quinta	18.30 – 19.00	P2	Helena Cabrita
0 B	Quarta e Sexta	17.00 – 17.30	P2	Pedro Tomé
0 C	Segunda e Quarta	18.45 – 19.15	P2	Pedro Tomé
0 D	Segunda e Quarta	19.15 – 19.45	P2	Pedro Tomé
0 E	Terça e Sexta	17.30 – 18.00	P2	Helena Cabrita
0 F+	Segunda e Quinta	18.30 – 19.00	P2	João Antunes
0 G	Terça Sábado	18.30 -19.00 10.00 -10.30	P2	João Azevedo
0 H	Segunda e Quarta	18.00 – 18.30	P2	Anabela Cruz
0 I	Segunda e Quarta	19.00-19.30	P2	Anabela Cruz

Nível 1

5/6 Anos

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
1A	Terça Sábado	19.00 – 19.40 10.30 – 11.10	P1 ou P3 P2	João Azevedo
1B	Terça e Sexta	19.00 – 19.40	P1/P2	Ana Catarina
1C	Segunda e Quinta	17.00 – 17.40	P2 ou P3	João Antunes
1D +	Terça e Quinta	18.20 – 19.00	P2,P3 ou P1	Ana Catarina
1E +	Terça Sábado	19.40 – 20.20 11.10 – 11.50	P2 OU P3	João Azevedo
1F	Segunda e Quarta	17.40 – 18.20	P1/P2	Pedro Tomé
1G	Terça e Sexta	18.35 – 19.15	P1/P3	Anabela Cruz
1H	Terça e Sexta	17.50 – 18.30	P1/p3	Ricardo Gonçalves

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2019 / 2020

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 Quinta	18.30 – 19.15 18.40 – 19.25	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	Quarta Sexta	18.15 – 19.00 18.00 – 18.45	P3/P1	Ana Catarina
2 F+	Terça e Sexta	18.45 – 19.30	P1	Ricardo Gonçalves
2 G	Segunda e Quarta	19.15 – 20.00	P 1	Paulo Vaz

Nível 3 7/8 Anos

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
3 A 7/8	Segunda e Sexta	17.15 - 18.15	P1	Paulo Vaz
3 B 7/8	Segunda e Quarta	17.45 – 18.45	P1	Nuno Amaral
3 C 7/8	Segunda e Quinta	18.30 – 19.30	P1	Ricardo Gonçalves
3 D 7/8	Terça e Quinta	18.45 – 19.45		Paulo Vaz

Nível 4 8/9 Anos

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
4 A	Terça, Quinta e Sexta	17.45 – 18.45 18.15 – 19.15	P1	Paulo Vaz
4 B	Segunda, Quarta e Sábado	18.45 – 19.45 9.00 – 10.00	P1	Nuno Amaral

Nível 5 9/11 Anos

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
5 A	Segunda Terça Quarta Sexta	18.15 – 19.15 17.45 – 18.45 18.00 – 19.15 18.15 – 19.30	P1	Paulo Vaz

Atividade Física

Natação Jovem

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Natação Jovem	Terça Sexta	17.45 – 18.30 17.30 – 18.15	P1/P3	Anabela Cruz
Natação Jovem 1	Quarta	17.30 – 18.15	P3	Ana Catarina
Natação Lúd. Aprendizagem	Terça Sexta	19.15 – 20.00	P2/P3	Anabela Cruz Helena Cabrita

Natação Artística

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

NATAÇÃO ADAPTADA

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

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2019 / 2020

NATAÇÃO AVANÇADA

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Infantis / Juvenis	Segunda, Terça,	18.15 – 20.30	P1	Paulo Bernardo
	Quarta e Quinta	18.15 – 20.30		
	Sexta	18.15 – 20.30		
	Sábado	10.00 – 12.30		
Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Absolutos	Quarta	19.30 – 20.30	P1	Paulo Bernardo
	Sexta	19.30 – 20.30		
	Sábado	12.00 – 13.00		

PÓLO AQUÁTICO

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

NATAÇÃO / POLO

8

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

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2019 / 2020

LAZER ADULTOS

Manutenção

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Man 0	Segunda e Quarta	19.45 – 20.30	P2	Nuno Amaral
Man B	Terça e Quinta	19.45 – 20.30	P1	Paulo Vaz

Hidroginástica

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	Ricardo e Helena
Aqua-sénior (C)	Segunda, Quarta e Sexta	11.00-11.40	P3	Ricardo Gonçalves Anabela Cruz Anabela Cruz
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 Anabela Cruz
Aqua-fitness (B)	Segunda e Quinta	19.10-19.50	P3	Pedro sequeira 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	19.10-19.50	P3	Pedro Sequeira
Aqua-bike (C)	Segunda	19.50-20.30		Anabela Cruz
Aqua-jump (A)	Quarta	08.05-08.45	P3	Helena
Aqua-jump (B)	Sexta	18.20-19.00	P3	Helena

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2019 / 2020

REABILITAÇÃO

HIDROTERAPIA (adultos)

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