



Bebés

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Bebés Cavalo-marinho 9-12 Meses B	Sábado	10.30 – 11.00	P2	Nuno Amaral
Bebés Cavalo-marinho 9-12 Meses C	Sexta-feira	18.30 – 19.00	P2	Paulo Sousa
Bebés Caranguejo 13 -20 Meses A	Sábado	09.30 – 10.00	P2	João Azevedo
Bebés Caranguejo 13 -20 Meses B	Sábado	11.00 – 11.30	P2	Nuno Amaral
Bebés Polvo A 21-27 Meses	Sábado	09.00 – 09.30	P2	João Azevedo
Bebés Polvo B 21-27 Meses	Sexta-feira	18.00 - 18.30	P2	Paulo Sousa
Bebés Polvo C 21-27 Meses	Sábado	10.00 – 10.30	P2	Nuno Amaral
Bebés Foca A 28-36 Meses	Sábado	08.30 – 09.00	P2	João Azevedo
Bebés Foca B 28-36 Meses	Sábado	12.30 – 13.00	P2	Nuno Amaral
Bebés Foca C 28-36 Meses	Terça-feira	18.15 – 18.45	P2	João Azevedo
Bebés Foca D 28-36 Meses	Sábado	11.30 – 12.00	P2	Nuno Amaral
Bebés Foca E 28-36 Meses	Sexta-feira	19.10 – 19.40	P2	Anabela Cruz
Bebés Foca F 28-36 Meses	Sábado	12.00 – 12.30	P2	Nuno Amaral
Tartaruga A 4/5 Anos	Sábado	12.00 – 12.30	P2	João Azevedo
Tartaruga B 4/5 Anos	Quarta-Feira	17.15 – 17.45	P2	João Antunes
Tartaruga C 4/5 Anos	Segunda-Feira	17.15 – 17.45	P2	Anabela Cruz
Tartaruga D 4/5 Anos	Sexta-feira	17.30 – 18.00	P2	Helena Cabrita
Tartaruga E 4/5 Anos	Sexta-Feira	17.00 - 17.30	P2	Pedro Tomé
Tartaruga F 4/5 Anos	Terça-feira	17.15 -17.45	P2	Helena Cabrita

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2021/ 2022

Nível 0

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
0A	Segunda e Quarta	19.15 – 19.45	P2	Anabela Cruz
0 B	Terça e Quinta	16.40 – 17.10	P2	Pedro Tomé
0 C	Segunda e Quarta	18.45 – 19.15	P2	Pedro Tomé
0 D	Segunda e Quarta	18.15 – 18.45	P2	Pedro Tomé
0 E	Terça Sábado	17.45 – 18.15 11.30 – 12.00	P2	João Azevedo
0 F	Segunda e Quarta	17.45– 18.15	P2	Paulo Sousa

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2021/ 2022

Nível 1

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
1A	Terça Sábado	18.45 – 19.25 10.00 – 10.40	P1 ou P3 P2	João Azevedo
1B	Terça e Quinta	17.20 – 18.00	P1/P2	Ana Catarina
1C	Segunda e Quinta	17.00 – 17.40	P2 ou P3	João Antunes
1D	Terça Sábado	19.25 – 20.05 10.40 – 11.20	P2,P3 ou P1	João Azevedo
1E	Terça e Quinta	18.45 – 19.25	P2 OU P3	Anabela Cruz
1F	Terça e Quinta	19.25 – 20.05	P1/P2	Anabela Cruz
1G	Terça e Quinta	18.00 – 18.40	P1/P3	Ana Catarina

Nível 2

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
2 A	Terça e Quinta	17.00 – 17.45	P1	Pedro Sequeira
2 B	Terça e Quinta	18.30 – 19.15	P1	Pedro Sequeira
2 C	Segunda e Quinta	17.45 – 18.30	P1	João Antunes
2 D	Terça e Quinta	17.15 – 18.00	P1	Pedro Tomé
2 E	Segunda e Quarta	19.00 – 19.45	P3/P1	Nuno Amaral
2 F	Quarta e Sexta	18.00 – 18.45	P1	Ana Catarina

Nível 3

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
3 A	Segunda, Quarta e Sábado	17.00 - 18.00 09.15 – 10.00	P1	Pedro Tomé
3 B	Terça, Quinta e Sábado	18.30 – 19.30 09.15 – 10.00	P1	Ricardo Gonçalves
3 C	Segunda, Quarta e Sábado	17.45 – 18.45 09.15 – 10.00	P1	Nuno Amaral
3 D+	Terça, Quinta e Sábado	18.45 – 19.45 09.15 – 10.00	P1	Paulo Sousa

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2021/ 2022

Nível 4

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
4 A	Terça, Quinta e Sábado	17.40 – 18.40 08.15 – 09.15	P1	Anabela Cruz
4 B	Segunda, Quarta e Sábado	18.45 – 19.45 08.15 – 09.15	P1	Paulo Sousa

Pré-Competição

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Pré-Competição	Segunda	18.00 – 19.00	P1	Anabela Cruz
	Quarta	18.00 – 19.00		
	Sexta	18.00 – 19.00		
	Sábado	08.15 – 09.15		

Atividade Física

Natação Jovem

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Natação Jovem	Quarta e Sexta	17.15 – 18.00	P1/P3	Ana Catarina
Natação Lúd. Aprendizagem	Terça Sexta	19.10 – 19.55	P2/P3	Helena Cabrita Paulo Sousa
		19.10 – 19.55		

Natação Artística

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Natação Artística	Quarta Sábado	19.30 – 21.00	P3	Catarina Costa
		09.00 – 10.45	P1	

NATAÇÃO ADAPTADA

Classe	Dias	Horas	Local	Professor
Natação Adaptada	Segunda Quarta	16.30 – 17.15	P2	Pedro Sequeira Carla Constantino
		16.30 – 17.15		

NATAÇÃO / POLO

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Natação Pólo	Quarta Sexta Sábado	17.20 – 18.20	P1	Ricardo Gonçalves
		18.45 – 19.45		
		10.00 – 11:30		

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2021/ 2022

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	P2	Nuno Machado

Hidrogenástica

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Aqua-sénior (1)	Segunda e Quarta	09.00-09.40	P3	Helena Cabrita
Aqua-sénior (2)	Segunda e Quarta	10.00-10.40	P3	Ricardo e Anabela
Aqua-sénior (3)	Segunda e Quarta	11.00-11.40	P3	Ricardo e Anabela
Aqua-sénior (4)	Terça e Sexta	09.00-09.40	P3	Anabela e Pedro Sequeira
Aqua-sénior (5)	Terça e Sexta	11.00-11.40	P3	Anabela e Ricardo
Aqua-sénior (6)	Segunda e Quarta	16.00-16.40	P3	Helena Cabrita
Aqua-sénior (7)	Terça e Sexta	16.00-16.40	P1	Helena e Pedro Tomé
Aqua-fitness (1)	Segunda e Quarta	18.20-19.00	P3	Pedro Sequeira
Aqua-fitness (2)	Segunda e Quinta	19.10-19.50	P3	Pedro sequeira e Helena
Aqua-fitness (3)	Quinta e Sábado	18.20-19.00 10.20-11:00	P3	Helena e Anabela
Aqua-bike (1)	Segunda	08.05-08.45	P3	Helena Cabrita
Aqua-bike (2)	Sexta	08.05-08.45	P3	Pedro Sequeira
Aqua-bike (3)	Quarta	19.10-19.50	P3	Pedro Sequeira
Aqua-jump (1)	Quarta	08.05-08.45	P3	Helena Cabrita
Aqua-jump (2)	Sexta	18.20-19.00	P3	Helena Cabrita

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA
TURMAS 2021/ 2022

REABILITAÇÃO

HIDROTERAPIA (adultos)

Classe	Dias	Horas	Local	Terapeuta
HTP A 2x	Segunda e Quinta	15.00 – 15:45	P2	Carla Constantino
HTP B 2x	Segunda e Quinta	15:45 – 16:30	P2	Carla Constantino
HTP C 2x	Terça e Sexta	15.00 – 15:45	P2	Carla Constantino
HTP D 2x	Terça e Sexta	15:45 – 16:30	P2	Carla Constantino
HTP E 2x	Segunda e Quinta	09:05 – 09:50	P2	Carla Constantino