

ESCOLA DE NATAÇÃO – 2021/2022

INÍCIO	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO		DOMINGO	
09.00											APZ	P		TA
											APZ/APF	P		
09.15											AMA1	TA		
											AMA 2	TA		
09.30													B12*	TA
														TA
09.50											AMA3/APZ	P		
											APZ/APF	P		
10.05											AMA1/2	TA	B18*	
10.30													B24*	TA
											AMA3/APZ	P		
10.40											APZ/APF	P		
10.55											AMA1/2	TA		
11.00													B36*	TA
													B36*	TA
11.30											AMA3/APZ	P	B6*	TA
											APZ/APF	P		
11.45											AMA1/2	TA		
12.00													BA*	TA
16.30					B36*	TA				B36*	TA			
17.00	AMA1	TA	AMA1	TA	AMA1	TA	AMA1	TA						
			AMA1/2	TA			AMA1/2	TA	AMA1/2	TA				
17.30	AMA3/APZ	P	AMA3/APZ	P	AMA3/APZ	P	AMA3/APZ	P	AMA3/APZ	P	AMA3/APZ	P		
	APZ/APF	P	APZ/APF	P	APZ/APF	P	APZ/APF	P	APZ/APF	P	APZ/APF	P		
17.50	AMA1/2	TA	AMA1/2	TA	AMA1/2	TA	AMA1/2	TA	AMA1/2	TA	AMA1/2	TA		
18.20	AMA3/APZ	P	AMA3/APZ	P	AMA3/APZ	P	AMA3/APZ	P	AMA3/APZ	P	AMA3/APZ	P		
	APZ/APF	P	APZ/APF	P	APZ/APF	P	APZ/APF	P	APZ/APF	P	APZ/APF	P		
18.40	AMA 2	TA	AMA1/2	TA	AMA 2	TA	AMA1/2	TA	AMA 2	TA	AMA 2	TA		
	APZ	P		P	APZ	P	APZ	P						
19.10	AMA 3	P	AMA 3	P	AMA 3	P	AMA 3	P						
	APZ/APF	P	APZ/APF	P	APZ/APF	P	APZ/APF	P	APZ/APF	P				
19.30	AMA 2	TA	AMA 1/2	TA	AMA 2	TA	AMA 1/2	TA						
20.00	APZ/APF	P	APZ/APF	P	APZ/APF	P	APZ/APF	P						
20.20			AMA 1/2	TA			AMA 1/2	TA						

6 – 36 MESES 4 – 5 ANOS 6 – 10 ANOS 11 – 13 ANOS +14 ANOS

P Piscina 25m TA Tanque de Aprendizagem

AMA 1 ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO NÍVEL 1
AMA 2 ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO NÍVEL 2
AMA 3 ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO NÍVEL 3

APZ APRENDIZAGEM
APF APERFEIÇOAMENTO

B06 BEBÉS 06 MESES
B12 BEBÉS 12 MESES
B18 BEBÉS 18 MESES

B24 BEBÉS 24 MESES
B36 BEBÉS 36 MESES
BA BEBÉS AVANÇADOS

Nota:

1. Para inscrição de Beneficiários com 8 ou mais anos é obrigatório a realização de um teste para aferir o nível.

Todas as atividades têm a duração de 45 minutos, excepto as assinaladas * (30 minutos)

Horário sujeito a alterações e válido até 31 de março (Abertura de atividades condicionada à disponibilidade de instalações)

Encerramento Atividades: Natal 24/12 e Ano Novo 31/12, Carnaval 1/3, Páscoa 16 e 17/4, Festa de Lisboa 11 e 13/6 Feriados Nacionais, Municipais e aquando da realização de eventos ou intervenções de manutenção.