

HORÁRIOS 2025/2026

BEBÊS | 9 - 36 MESES



Râzinhos



**PISCINAS
MUNICIPAIS**

ARCOS DE VALDEVEZ

CRIANÇAS | 3 - 5 ANOS



Cavalos
Marinhos

Entrada Água	Saída Água	SÁBADO
11H00	11H30	CR 1 Nuno/Vitor
17H30	18H15	CR 2 Renato / Francisco
		CR 3 Francisco / Rúben
		CR 2 Renato / Francisco
		CR 3 Francisco / Rúben
		CR 2 Renato / Francisco
		CR 11 Vitor

CRIANÇAS | 6 - 10 ANOS



Polvos

Entrada Água	Saída Água	2ª F.	3ª F.	4ª F.	5ª F.	6ª F.	Sábado
10H15	11H00						CR 9 Nuno
17H30	18H15	CR 14 Nuno	CR 4 Vitor	CR 14 Nuno	CR 4 Vitor		
18H15	19H00	CR 5 Renato	CR 6 Filipe	CR 5 Renato	CR 6 Filipe		

CRIANÇAS | 8 - 15 ANOS



Golfinhos



Tubarões

Entrada Água	Saída Água	2ª F.	3ª F.	4ª F.	5ª F.	6ª F.	Sábado
09H30	10H15						CR 10 Vitor
17H30	18H15		CR 7 Filipe		CR 7 Filipe		
18H15	19H00		CR 8 Vitor		CR 8 Vitor		

HIDROGINÁSTICA

Entrada Água	Saída Água	2ª F.	3ª F.	4ª F.	5ª F.	6ª F.	Sábado
10H15	11H00	HG 1 Mariangela		HG 1 Mariangela		HG 1 Mariangela	
18H30	19H15	HG 4 Rúben	HG 2 Eduardo	HG 4 Rúben	HG 2 Eduardo		
19H30	20H15		HG 3 Eduardo		HG 3 Eduardo		

AQUATERAPIA

Entrada Água	Saída Água	2ª F.	3ª F.	4ª F.	5ª F.	6ª F.	Sábado
09H15	10H00	AT 2 Fábio		AT 2 Fábio			
09H30	10H15						AT 8 Fábio
10H00	10H45	AT 3 Fábio		AT 3 Fábio			
10H45	11H30	AT 6 Fábio		AT 6 Fábio			
17H30	18H15	AT 7 Fábio		AT 7 Fábio			
18H30	19H15	AT 1 Jacinto	AT 4 Jacinto	AT 1 Jacinto	AT 4 Jacinto		
19H15	20H00	AT 5 Jacinto		AT 5 Jacinto			

HIDROPILATES

Entrada Água	Saída Água	2ª F.	3ª F.	4ª F.	5ª F.	6ª F.	Sábado
09H15	10H00	HP 1 Mariangela		HP 1 Mariangela			

APRENDIZAGEM ADULTOS

Entrada Água	Saída Água	2ª F.	3ª F.	4ª F.	5ª F.	6ª F.	Sábado
19H15	20H00	AP 12 Rúben	AP 13 Filipe	AP 12 Rúben	AP 13 Filipe		