

piscinas municipais

2018 | **2019**



# nova *época* desportiva



INÍCIO DA  
ATIVIDADE  
a partir de  
**15 set**

RENOVAÇÕES  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jun**

NOVAS  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jul**



Câmara Municipal  
de Vila Franca de Xira  
[www.cm-vfxira.pt](http://www.cm-vfxira.pt)

<b>Atividades</b>		<b>2.ª e 6.ª FEIRA</b>	<b>2.ª e 4.ª FEIRA</b>	<b>3.ª e 5.ª FEIRA</b>	<b>4.ª e 6.ª FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>2.ª FEIRA</b>	<b>4.ª FEIRA</b>	<b>6.ª FEIRA</b>
<b>Adaptação ao Meio Aquático</b>	AMA 1 4/6 Anos			18.45h		9.00h 10.15h 11.30h 12.15h 16.15h		18.45h	
	AMA 2 5/7 Anos			18.45h		10.15h 11.30h 12.15h 17.00h			
	AMA 1 <14 Anos		18.45h	19.30h		9.00h		19.30h	
	AMA 1 +15 Anos			20.15h		17.45h			
<b>Iniciação das Técnicas</b>	AMA 2 6/8 Anos			18.45h		11.30h			
	AMA 2 <14 Anos			19.30h					
	AMA 2 +15 Anos			20.15h		17.45h			
<b>Desenvolvimento Técnico</b>	Nível 1 <15 Anos			19.30h					
	Nível +15 Anos			20.15h		17.45h			
<b>Atividades Rítmicas Aquáticas</b>	Hidro Sénior Coração Saudável	9.00h 11.15h		9.00h 9.45h 10.30h 11.15h 12.00h 16.30h 17.15h	8.15h 9.45h 10.30h 16.30h 17.15h		10.30h	9.00h	
	Hidroginástica		19.30h 20.15h 21.00h	12.45h 18.00h 20.15h 21.00h	18.00h	9.00h		20.15h 21.00h	
<b>Adaptação ao Meio Aquático para Bebés</b>	Bebés 6-12 Meses	18.45h	18.15h			9.45h			18.15h
	Bebés 12-24 Meses	18.45h	18.15h			9.45h 11.00h			18.15h
	Bebés 24-48 Meses	18.45h	18.15h			9.45h 11.00h 12.15h			18.45h
	Bebés 36-48 Meses					10.15h			18.45h
<b>Terapias</b>	Correção Postural				18.00h				
	Hidroterapia			16.30h 17.15h 18.00h	16.30h 17.15h				

piscinas municipais

2018 | **2019**



# nova *época* desportiva



INÍCIO DA  
ATIVIDADE  
a partir de  
**15 set**

RENOVAÇÕES  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jun**

NOVAS  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jul**



Câmara Municipal  
de Vila Franca de Xira  
[www.cm-vfxira.pt](http://www.cm-vfxira.pt)

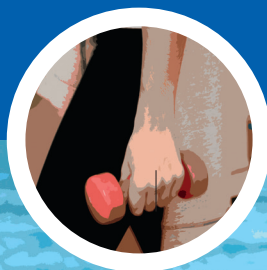
<b>Atividades</b>		<b>2.ª e 6.ª FEIRA</b>	<b>2.ª e 4.ª FEIRA</b>	<b>3.ª e 5.ª FEIRA</b>	<b>4.ª e 6.ª FEIRA</b>	<b>2.ª FEIRA</b>	<b>4.ª FEIRA</b>	<b>6.ª FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>Adaptação ao Meio Aquático</b>	AMA 1 4/6 Anos	18.45h		18.00h 18.45h			18.00h 18.45h		9.00h 9.45h 17.45h	9.00h 10.45h
	AMA 2 5/7 Anos	18.45h		18.00h 18.45h			18.00h 18.45h		9.00h 17.00h	9.00h
	AMA 1 <14 Anos	19.30h		18.45h			18.45h		9.45h 11.15h 17.00h	10.30h
	AMA 1 +15 Anos			12.00h 18.00h						
<b>Iniciação das Técnicas</b>	AMA 2 6/8 Anos			18.45h			19.30h		11.15h 16.15h	9.45h
	AMA 2 <14 Anos	18.45h		18.45h 19.30h			18.45h		10.30 11.15h 17.45h	
	AMA 2 +15 Anos			12.00h 18.00h						
<b>Desenvolvimento Técnico</b>	Nível 1 <15 Anos	18.45h 19.30h	19.30h	18.45h			19.30h		10.30h 16.15h	
	Nível 2 <16 Anos	18.45h		19.30h					10.30h 16.15h	
	Nível 1 +15 Anos			18.00h 20.15h						
	Nível 2 +16 Anos			18.00h 20.15h						
<b>Aperfeiçoamento Técnico</b>	Nível 3 <17 Anos			19.30h					16.15h	
	Nível 3 +17 Anos			18.00h 20.15h						
<b>Atividades Rítmicas Aquáticas</b>	TOP KIDS					18.00h	18.00h	18.00h		
	Hidroginástica	18.00h	18.00h		18.00h	18.00h	18.00h	18.00h		9.00h
	Hidro Sênior Coração Saudável	9.45h	8.15h 9.00h	9.00h 9.45h 11.15h	10.30h 11.15h	10.30h	9.00h	9.45h		
	Hidrocyling	20.15h	21.00h	20.15h			20.15h			
	Aqua Cross Training					20.15h	20.15h	20.15h		
	Aqua Warrior					20.15h	20.15h	20.15h		
<b>Adaptação ao Meio Aquático para Bebés</b>	Bebés 12-24 Meses			19.30h			19.30h		9.45h	10.15h
	Bebés 24-48 Meses			19.30h			19.30h		9.15h 9.45h	9.45h 10.15h 11.15h
	Bebés 36-48 Meses			19.30h			19.30h			10.45h

piscinas municipais

2018 | 2019



# nova *época* desportiva



INÍCIO DA  
ATIVIDADE  
a partir de  
**15 set**

RENOVAÇÕES  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jun**

NOVAS  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jul**



Câmara Municipal  
de Vila Franca de Xira  
[www.cm-vfxira.pt](http://www.cm-vfxira.pt)

Atividades		2.ª e 6.ª FEIRA	2.ª e 4.ª FEIRA	3.ª e 5.ª FEIRA	4.ª e 6.ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	2.ª FEIRA	4.ª FEIRA	6.ª FEIRA
Adaptação ao meio aquático	AMA 1 +15 anos			18.00h 21.00h						
	AMA 1 <14 anos			18.45h	18.00h	11.15h 16.15h			18.45h	
	AMA 1 4/6 anos (Bebés)						11.15h			
	AMA 1 4/6 anos	17.15h 18.45h		18.45h		09.45h(2) 10.30h 11.15h 12.00h			18.00h 18.45h	
Iniciação ao ensino das técnicas	AMA 2 +15 anos			18.00h 21.00h		09.00h				
	AMA 2 <14 anos			18.45h	18.00h 19.30h	11.15h 12.00h 17.00h				
	AMA 2 5/7 anos	18.00h		18.45h		9.00h 10.30h 12.00h	11.15h			
	AMA 2 6/8 anos Avançada		18.45h	18.00h		9.45h 16.15h				
Desenvolvimento técnico	Nível 1 +15 anos			20.15h						
	Nível 1 <15 anos			18.00h 18.45h	19.30h	10.30h 12.00h 17.45h				
	Nível 2 +16 anos			20.15h						
	Nível 2 <16 anos			18.00h 19.30h		10.30h 12.00h 17.45h				
Aperfeiçoamento técnico	Nível 3 +17 anos									
	Nível 3 <17 anos (TopKids)			19.30h						19.30h
Adaptação ao meio aquático para bebés	Natação bebés (06-12 meses)						09.00h			
	Natação bebés (12-24 meses)						09.30h(2)			
	Natação bebés (24-48 meses)					17.45h	9.00h 10.00h(2)			
	Natação bebés (36-48 meses)						10.30h(2)			
	Natação Sénior		10.30h							
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidro Sénior/ Coração Saudável	09.00h 09.45h 10.30h 11.15h	09.00h 09.45h 10.30h 11.15h 16.30h	08.15h/09.00h/ 09.45h/10.30h/ 11.15h/16.30h						
	Hidroginástica 1		16.30h 21.00h			17.00h		19.30h		
	Hidroginástica 2	18.45h	19.30h							
	Hidrocyling		20.15h							

piscinas municipais

2018 | **2019**



# nova *época* desportiva



INÍCIO DA  
ATIVIDADE  
a partir de  
**15 set**

RENOVAÇÕES  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jun**

NOVAS  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jul**



Câmara Municipal  
de Vila Franca de Xira  
[www.cm-vfxira.pt](http://www.cm-vfxira.pt)

<b>Atividades</b>		<b>2.ª e 6.ª FEIRA</b>	<b>2.ª e 4.ª FEIRA</b>	<b>3.ª e 5.ª FEIRA</b>	<b>4.ª e 6.ª FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>4.ª FEIRA</b>	<b>2.ª, 4.ª e 6.ª FEIRA</b>
<b>Adaptação ao Meio Aquático</b>	Adaptação ao Meio Aquático 1 +15 Anos	20.15h	18.00h	19.30h				
	Adaptação ao Meio Aquático 1 <14 Anos	18.00h		19.30h	18.45h	10.45h 11.30h	19.30h	
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos (bebés)	18.45h	18.45h			11.30h		
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos			18.00h 18.45h		9.00h 10.45h	18.00h	
<b>Iniciação das Técnicas</b>	Adaptação ao Meio Aquático 2 +15 Anos	20.15h	18.00h	19.30h				
	Adaptação ao Meio Aquático 2 <14 Anos	18.00h	18.45h	19.30h		10.00h 10.45h	19.30h	
	Adaptação ao Meio Aquático 2 5/7 Anos		18.00h	18.00h 18.45h		9.00h	18.45h	
	Adaptação ao Meio Aquático 2 6/8 Anos	18.00h		18.00h		10.45h		
<b>Desenvolvimento Técnico</b>	Nível 1 +15 Anos		18.00h	20.15h		11.30h		
	Nível 1 <15 Anos	18.45h		18.45h		11.30h		
	Nível 2 +16 Anos			20.15h				
	Nível 2 <16 Anos	19.30h		18.45h		11.30h		18.45h
<b>Aperfeiçoamento Técnico</b>	Nível 3 +17 Anos					11.30h		
	Nível 3 <17 Anos			18.45h	19.30h	11.30h		
<b>Nível Avançado</b>	Top Kids	18.45h	18.45h		18.45h			18.45h
<b>Adaptação ao Meio aquático para bebés</b>	Bebés 06-12 Meses					9.45h		
	Bebés 12-24 Meses			18.00h		9.45h 10.15h		
	Bebés 24-48 Meses			18.30h	18.00h	9.45h 10.15h		
	Bebés 36-48 Meses			19.00h		10.15h		
<b>Atividades Rítmicas Aquáticas</b>	Hidroginástica 1			19.30h		9.00h		
	Hidroginástica 2	20.15h	19.30h	20.15h				
	Hidrosenior		16.30h	7.45h 9.15h 10.00h 16.30h 17.15h				
<b>Terapias</b>	Hidrocinestoterapia	16h30h 18.00h 18.45h 19.30h		16h30h 17.15h 18.00h 19.30h				



piscinas municipais

2018 | **2019**



# nova *época* desportiva



INÍCIO DA  
ATIVIDADE  
a partir de  
**15 set**

RENOVAÇÕES  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jun**

NOVAS  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jul**



Câmara Municipal  
de Vila Franca de Xira  
[www.cm-vfxira.pt](http://www.cm-vfxira.pt)

**Piscina Municipal da Póvoa de Santa Iria** *Atividades de fitness*

<b>Atividades</b>		<b>2.<sup>a</sup> FEIRA</b>	<b>3.<sup>a</sup> FEIRA</b>	<b>4.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> FEIRA</b>	<b>3.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup> FEIRA</b>
<b>Treino Localizado</b>	LOCALIZADA			19.30h	
<b>Cárdio</b>	ZUMBA				19.30h
<b>Body &amp; Mind</b>	100% PILATES			18.45h	18.45h
<b>Treino Funcional</b>	CROSS TRAINING			20.15h	
<b>Dança</b>	KIZOMBA	20.15h	20.15h		

piscinas municipais

2018 | **2019**



# nova *época* desportiva



INÍCIO DA  
ATIVIDADE  
a partir de  
**15 set**

RENOVAÇÕES  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jun**

NOVAS  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jul**



Câmara Municipal  
de Vila Franca de Xira  
[www.cm-vfxira.pt](http://www.cm-vfxira.pt)

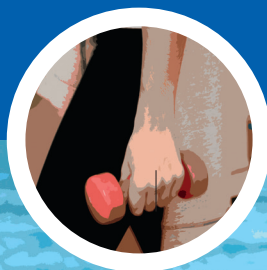
Atividades		2.ª e 6.ª FEIRA	2.ª e 4.ª FEIRA	3.ª e 5.ª FEIRA	4.ª e 6.ª FEIRA	SÁBADO	4.ª FEIRA	2.ª FEIRA	6.ª FEIRA	2.ª, 3.ª e 5.ª FEIRA	2.ª, 4.ª e 6.ª FEIRA	3.ª, 5.ª e 6.ª FEIRA
Adaptação ao Meio Aquático	Adaptação ao Meio Aquático 1 - 4/6 Anos	18.00h		18.00h 18.45h		9.00h 9.45h 11.15h 12.00h	18.00h					
	Adaptação ao Meio Aquático 1 4/6 Anos Avançada					9.00h 12.00h						
	Adaptação ao Meio Aquático 2 5/7 Anos			18.45h	18.45h	11.15h 12.00h						
	Adaptação ao Meio Aquático 1 <14 Anos	18.45h		18.00h		9.00h 10.30h		18.00h	18.00h			
	Adaptação ao Meio Aquático 1 +15 Anos	19.30h		19.30h		9.45h						
Iniciação ao Ensino da Técnicas	Adaptação ao Meio Aquático 2 6/8 Anos			18.45h		11.15h	18.45h					
	Adaptação ao Meio Aquático 2 <14 Anos	18.00h 18.45h		18.00h 18.45h		9.00h 10.30h 12.00h						
	Adaptação ao Meio Aquático 2 +15 Anos	19.30h		19.30h		9.45h	19.30h					
Desenvolvimento Técnico	Natação 1 <15 Anos	18.00h 18.45h 19.30h		18.00h 18.45h		10.30h 12.00h						
	Natação 2 <16 Anos	18.45h 19.30h		18.45h 19.30h		10.30h						
	Natação 1, +15 Anos			19.30h		9.45h	19.30h					
	Natação 2, +16 Anos			19.30h		9.45h	19.30h					
Aperfeiçoamento Técnico	Natação 3 <17 Anos	19.30h		18.45h 19.30h		10.30h						
	Natação 3, +17 Anos			19.30h		9.45h	19.30h					
Nível Avançado	Top Kids										18.00h 18.45h	
	Top Master											20.00h
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidroginástica 1		12.45h 17.15h 18.45h	18.00h 19.30h 21.00h		11.15h						
	Hidroginástica 2			20.15h								
	Hidro Sênior / Coração Saudável		10.30h 17.15h	9.00h 9.45h 10.30h 11.15h 17.15h	9.00h 9.45h							
	Aqua Cross Training			20.15h								
	Natação Artística (Sincronizada)									18.45h 19.30h		
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	Bebés - 24-36 Meses				19.30h	10.45h						
	Bebés - 36-48 Meses				19.30h	9.45h 10.15h						
Terapias	Hidroterapia	12.00h		11.15h 12.00h	11.15h 12.00h				18.00h	11.15h		

piscinas municipais

2018 | 2019



# nova *época* desportiva



INÍCIO DA  
ATIVIDADE  
a partir de  
**15 set**

RENOVAÇÕES  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jun**

NOVAS  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jul**



Câmara Municipal  
de Vila Franca de Xira  
[www.cm-vfxira.pt](http://www.cm-vfxira.pt)



piscinas municipais

2018 | **2019**



# nova *época* desportiva



INÍCIO DA  
ATIVIDADE  
a partir de  
**15 set**

RENOVAÇÕES  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jun**

NOVAS  
INSCRIÇÕES  
a partir de  
**15 jul**



Câmara Municipal  
de Vila Franca de Xira  
[www.cm-vfxira.pt](http://www.cm-vfxira.pt)