

Piscina Municipal Baptista Pereira 2025 - 2026

Atividades Aquáticas		2ª e 6ª feira	3ª e 5ª feira	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Adaptação ao Meio Aquático	AMA 1 - 4/6 Anos	16.30h	18.00h	18.00h 19.00h 19.00h		19.00h		17.15h	10.45h 11.30h 12.15h
	AMA 2 - 5/7 Anos	18.00h	19.00h			18.00h 19.00h			09.00h
	AMA 2 6-8 Anos	18.00h	18.00h			18.00h			09.45h
	AMA 1 <14 Anos		19.45h	19.45h		19.45h			10.45h 12.15h
	AMA 1 +15 Anos		15.00h		19.45h	19.45h	19.45h		
	AMA 2 <14 Anos	19.00h	19.00h 19.45h			19.00h			09.00h 09.45h
	AMA 2 +15 Anos			19.45h				19.45h	
Desenvolvimento Técnico	Nível 1 <15 Anos	19.00h				19.45h			11.30h
	Nível 2 <16 Anos	19.00h				19.45h			11.30h
	Nível 3 <17 Anos	19.00h							11.30h
	Nível 1 +15 Anos	19.45h							
	Nível 2 +16 Anos	19.45h							
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidrogenástica			18.00h 19.45h	12.15h	18.00h 19.45h	12.15h	18.00h	
	Hidro Sénior Coração Saudável			15.00h	08.45h 09.30h 10.30h (TG) 10.30h (TP) 11.15h	15.00h 15.45h	08.45h 09.30h (TG) 10.30h (TP) 11.15h	15.00h	
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	Bebés 06-24 Meses		18.00h 19.00h			18.00h			09.00h 09.30h 10.00h
	Bebés 24-48 Meses		18.30h			18.30h 19.00h			10.45h 11.15h 11.45h 12.15h

TG – Tanque grande
TP – Tanque pequeno



CÂMARA
MUNICIPAL



Ligações Fortes
cm-vfxira.pt



Piscina Municipal Baptista Pereira 2025 - 2026

Tipo de treino	Atividades de Fitness	Intensidade do treino	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
BODY & MIND	Yôga	LEVE A MODERADA	18.00h 19.00h		19.15h		18.00h 19.00h	09.00h
	Pilates	LEVE A MODERADA		08.30h		08.30h		
CÁRDIO	Indoor Cycling	MODERADA A ELEVADA		12.30h 20.00h		12.30h 20.00h		12.00h
FUNCIONAL	Cross training (Inicial)	MODERADA		18.00h		18.00h		11.00h
LOCALIZADO E CÁRDIO	H.I.I.T	MODERADA A ELEVADA		11.30h 19.00h		11.30h 19.00h		
LOCALIZADO E CÁRDIO	MIX	MODERADA		09.30h		09.30h		

Os horários apresentados podem ser alterados a qualquer momento em caso de número insuficiente de inscritos ou por outras questões de gestão interna municipal. Devem ser consultados os serviços de atendimento ao público para ter informação atualizada sobre os horários e vagas disponíveis.

