

Piscina Municipal de Vila Franca de Xira

2025 - 2026

	ATIVIDADES AQUÁTICAS	1X SEMANA						2X SEMANA			
	V. F. Xira	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	2ª e 6ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	4ª e 6ª feira
ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO	AMA 1 4-6	18.45h 19.30h		17.15h 18.00h 18.45h 19.30h		18.00h 18.45h 20.30h	09.00h T1 09.00h T2 09.45h 10.30h 11.15h 12.00h	17.15h 18.00h	17.15h	17.15h 18.00h 18.45h	
	AMA 1 4/6 AVANÇADA	18.00h T1 18.00h T2 19.30h T1 19.30h T2		18.45h		19.30h	09.00h 09.45h 10.30h 12.00h		17.15h	17.15h 19.30h	
	AMA 1 MENOR 14	17.15h		18.00h 18.45h 19.30h		18.00h	10.30h T1 10.30h T2 12.00h T1 12.00h T2	18.00h 18.45h		17.15h 18.00h 18.45h	
	AMA 2 5/7			18.00h			09.00h 11.15h			17.15h 18.00h 19.30h	
	AMA1 + 15	20.30h		20.30h			09.45h	19.30h		19.30h	
INDICAÇÃO AO ENSINO DAS TÉCNICAS	AMA 2 MENOR 14			19.30h		18.45h	09.00h 09.45h 11.15h	18.45h		18.00h 18.45h	
	AMA 2 6-8 AVANÇADA					19.30h	12.00h				
	AMA2 +15	20.30h				20.30h	09.45h			20.30h	
ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO PARA BEBÉS	BEBÉS 24-36 Meses		18.50h	18.00h		17.30h	16.30h				
	BEBÉS 36-48 Meses	18.05h		18.30h 19.00h		18.05h	17.00h				
DESENVOLVIMENTO TÉCNICO	NÍVEL 1 MENOR 15						10.30h	18.45h		18.45h	
	NÍVEL 2 MENOR 16						11.15h			19.30h	
	NÍVEL 1 MAIOR 15			19.30h		19.30h	09.45h			20.30h	
	NÍVEL 2 MAIOR 16			19.30h		19.30h				20.30h	
APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO	NÍVEL 3 MENOR 17						11.15h			19.30h	
	Nível 3 MAIOR 17			19.30h		19.30h				20.30h	
NÍVEL AVANÇADO	TOP KIDS			18.00h				18.45h			
	TOP MINI KIDS							18.00h			
ATIVIDADES RÍTMICAS AQUÁTICAS	HIDROGINÁSTICA 1			19.30h	18.45h		11.15h		12.45h 18.45h	18.00h 19.30h 20.30h 20.45h	20.30h
	HIDROGINÁSTICA 2	18.00h		18.00h					20.30h		
	HIDROSÉNIOR		09.45h			17.15h			10.30h 16.30h 17.15h	09.00h T1 09.00h T2 09.45h 10.30h 11.15h T1 11h15 T2 17.15h	09.00h 09.45h 10.30h
	NAT. ARTÍSTICA			19.30h*				18.45h			
TERAPIAS	HIDROTERAPIA							12.00h	11.15h	10.30h 11.15h 20.30h	
	AQUA PILATES	12.45h 18.00h	12.15h	12.45h							

* - Treino complementar de força e flexibilidade



CÂMARA
MUNICIPAL



Ligações Fortes
cm-vfxira.pt



Piscina Municipal de Vila Franca de Xira

2025 - 2026

TIPO DE TREINO	ATIVIDADES DE FITNESS	INTENSIDADE DO TREINO	1X SEMANA						2X SEMANA			
			2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	2ª e 6ª f.	2ª e 4ª f.	3ª e 5ª f.	4ª e 6ª f.
TREINO LOCALIZADO E CÁRDIO	TOTAL CONDITION	MODERADA A ELEVADA									20.15h	
	TREINO EM CIRCUITO	MODERADA					18.00h					
TREINO LOCALIZADO	ATIVE PUMP	MODERADA						10.30h				
	LOCALIZADA	MODERADA								18.45h	12.45h	
	ATIVE PUMP & ATIVE BUM BUM *	MODERADA			18.00h							
TREINO FUNCIONAL	EXPRESS SESSIONS	MODERADA A ELEVADA	12.15h				12.15h					
	TREINO FUNCIONAL E MOBILIDADE	LEVE A MODERADA			09.45h		09.45h					
	CROSS TRAINING	MODERADA A ELEVADA	18.45h		18.45h							
CÁRDIO	INDOOR CYCLING	MODERADA A ELEVADA	20.00h	19.00h	20.00h	18.30h 19.30h	12.45h			12.45h		
	STEP	MODERADA					19.00h			19.30h		
	ZUMBA	MODERADA						11.15h			18.45h	
BODY & MIND	YOGA	LEVE A MODERADA								20.20h		
	ATIVE BALANCE (PILATES, YOGA, TAI-CHI)	LEVE A MODERADA						09.00h				
	PILATES	LEVE A MODERADA						09.45h		17.15h	18.00h	9.00h 11.20h
	PILATES CLÍNICO **	LEVE A MODERADA		11.15h 17.15h		17.15h						
	BODY & SOUL	LEVE A MODERADA									19.30h	
	POSTURA E ALONGAMENTOS	LEVE A MODERADA	18.00h									
POPULAÇÃO SENIOR	VIVA MELHOR	LEVE A MODERADA	09.30h				10.15h					

* - Cada mês é uma modalidade

** - Carece de avaliação prévia

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.



CÂMARA
MUNICIPAL

PISCINAS
MUNICIPAIS

Ligações Fortes
cm-vfxira.pt

