

Piscina Municipal da Póvoa Santa Iria

2026 - 2027

Atividades Aquáticas		2ª e 4ª feira	2ª e 6ª feira	3ª e 5ª feira	Sábado	2ª feira	4ª feira	5ª feira
Adaptação ao meio aquático	AMA 1 +15 anos		19.30h	18.00h	9.00h	20.15h	20.15h	
	AMA 1 <14 anos	18.00h	17.15h (6ªf) 18.00h 18.45h	18.00h 18.45h	9.00h 9.45h 16h15 17.45h	19.30h	19.30h	17.15h
	AMA 1 4/6 anos	18.00h	17.15h 19.30h	17.15h 18.45h 19.30h	9.00h 9.45h 11.15h 12.00h 16.30h 17.15h 18.00h	17h15	18.00h 18.45h	
Iniciação ao ensino das técnicas	AMA 2 +15 anos		19.30h 21.00h	18.00h	9.00h		20.15h	
	AMA 2 <14 anos	18.45h	18.00h	18.00h 19.30h	11.15h 17.00h			
	AMA 2 5/7 anos		18.45h	18.00h 18.45h	10.30h 18.00h		18.45h	
	AMA 2 6/8 anos Avançada			18.45h	10.30h		18.00h	
Desenvolvimento técnico	Nível1 +15 anos		20.15h 21.00h			20.15h	21.00h	
	Nível1 <15 anos		18.45h (6ªf)	18.45h	12.00h		19.30h	
	Nível2 +16 anos		20.15h				21.00h	
	Nível2 <16 anos			19.30h	12.00h	18.45h	19.30h	
Aperfeiçoamento técnico								
	Nível 3 <17 anos			19.30h				
Aprendizagem/aperfeiçoamento	Natação Sénior	10.45h						



CÂMARA
MUNICIPAL



Ligações Fortes
cm-vfxira.pt



Piscina Municipal da Póvoa Santa Iria 2026 - 2027

Atividades Aquáticas		2ª e 4ª feira	2ª e 6ª feira	3ª e 5ª feira	3ª feira	Sábado	4ª feira	6ª feira
Adaptação ao meio aquático para bebés	Natação bebés (6-12 meses)			16.00h (5ªf)		9.45h		16.15h
	Natação bebés (12-24 meses)					10.15h 11.15h 16.00h	17.30h	16.45h 18.00h
	Natação bebés (24-48 meses)			16.00h 16.30h	16.30h	10.45h 11.45h 12.15h 16.00h 16.30h 17.00h 17.30h	18.00h	18.30h 19.00h
Atividades Rítmicas Aquáticas	Hidro Sénior / Coração Saudável	8.15h 9.00h 9.45h 11.15h	8.30h 9.15h 10.00h 11.00h 11.45h	8.15h 9.00h 9.45h 10.45h 11.00h 11.30h 11.45h 16.30h			10.00h 11.00h 11.45h	8.15h 9.00h 9.45h 10.45h 11.30h
	Hidroginástica			20h15 21h00				
Tipo de treino	Atividades de Fitness	3ª/5ªfeira						
Body & Mind	PILATES CLÍNICO	10.00h 11.00h						

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



Ligações Fortes
cm-vfxiro.pt

