

Piscina Municipal de Vila Franca de Xira 2026 - 2027

	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 ANOS	17.15h T1 17.15h T2 18.00h 18.45h 19.30h T1 19.30h T2		17.15h T1 17.15h T2 18.00h 18.45h 19.30h		17.15h 18.00h 18.45h 20.15h	9.00h T1 9.00h T2 9.45h 10.30h 11.15h 12.00h			17.15h 18.00h 18.45h	
	AMA 1 4/6 ANOS AVANÇADA	17.15h 18.00h 19.30h T1 19.30h T2	17.15h 19.30h	17.15h 18.45h	17.15h 19.30h	17.15h 19.30h	9.00h 9.45h 10.30h 12.00h				
	AMA 1 + 14 ANOS	17.15h	18.00h	18.00h 18.45h 19.30h	18.00h	18.00h 18.45h	10.30h T1 10.30h T2 12.00h T1 12.00h T2	18.00h 18.45h		17.15h 18.45h	
	AMA 2 5/7 ANOS			18.00h			9.00h 11.15h	18.00h		17.15h 19.30h	
	AMA1 + 15 ANOS	20.15h		20.15h		20.15h	9.00h	19.30h		19.30h	
INICIAÇÃO AO ENSINO DAS TÉCNICAS	AMA 2 < 14 ANOS	17.15h 18.45h		19.30h		18.45h 19.30h	9.45h T1 9.45h T2 11.15h			18.00h 18.45h	
	AMA 2 6-8 AVANÇADA			18.00h		19.30h	12.00h			18.00h	
	AMA 2 +15 ANOS	20.15h				20.15h	9.45h			20.15h	
	NATAÇÃO e MOBILIDADE **								20.15h		
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 < 15 ANOS						10.30h	18.45h		18.45h	
	NÍVEL 2 < 16 ANOS						11.15h			19.30h	
	NÍVEL 1 + 15 ANOS			20.15h		20.15h	9.45h			20.15h	
	NÍVEL 2 + 16 ANOS			20.15h		20.15h				20.15h	
APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO	NÍVEL 3 < 17						11.15h			19.30h	
	NÍVEL 3 < 17			20.15h		20.15h				20.15h	
NÍVEL AVANÇADO	TOP KIDS			18.45h				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 20.15h 20.45h	20.15h
	HIDROGINÁSTICA 2	18.00h		18.00h					20.15h		
	HIDROSÉNIOR	8.15h 9.00h 9.45h	9.45h		9.45h	17.15h			10.30h 16.30h 17.15h	8.15h 9.00h T1 9.00h T2 9.45h 10.30h 11.15h T1 11h15 T2 12.00h 16.30h 17.15h	9.00h 9.45h 10.30h
	NAT. ARTÍSTICA			19.30h*				18.45h			
TERAPIAS	HIDROTERAPIA							12.00h	11.15h	10.30h 11.15h	
	AQUA PILATES	12.45h 18.00h	12.15h	12.45h							

* Treino complementar de força e flexibilidade

**Aula de Natação, mobilidade e flexibilidade



CÂMARA
MUNICIPAL

PISCINAS
MUNICIPAIS

Ligações Fortes
cm-vfxira.pt



Piscina Municipal de Vila Franca de Xira 2026 - 2027

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	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			9.45h		9.45h					
	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						9.00h				
	PILATES	LEVE A MODERADA						9.45h		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 20.20h	
	POSTURA E ALONGAMENTOS	LEVE A MODERADA	18.00h									
POPULAÇÃO SENIOR	VIVA MELHOR	LEVE A MODERADA	9.30h				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

