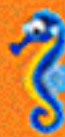


# PISCINAS MUNICIPAIS DE ÓBIDOS

# HORÁRIOS 2022-2023

|                                                                                                                  |             | 2.ª, 4.ª E 6.ª FEIRA                      | 3.ª E 5.ª FEIRA                           | SÁBADOS                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| BEBÉS                           | 6/12 meses  |                                           |                                           | 09H30<br>11H00                            |
|                                                                                                                  | 13/24 meses |                                           |                                           | 10H00<br>11H30                            |
|                                                                                                                  | 25/36 meses |                                           |                                           | 09H00<br>10H30                            |
|                                                                                                                  | Transição   |                                           |                                           | 12H30                                     |
| ADAPTAÇÃO<br>3-5 ANOS          |             | 16H30<br>17H15<br>18H00<br>18H45          | 16H30<br>17H15<br>18H00<br>18H45          | 09H00<br>09H45<br>10H30<br>11H15<br>12H00 |
| ADAPTAÇÃO<br>5-14 ANOS        |             | 17H15<br>18H00<br>18H45                   | 17H15<br>18H00<br>18H45                   | 09H45<br>10H30<br>11H15<br>12H00          |
| APRENDIZAGEM                  |             | 18H00<br>18H45                            | 18H00<br>18H45                            | 09H45<br>10H30<br>11H15                   |
| APERFEIÇOAMENTO               |             | 18H00<br>18H45                            | 18H00<br>18H45                            | 09H45<br>10H30<br>11H15                   |
| PRÉ-COMPETIÇÃO<br>COMPETIÇÃO  |             | 18H00<br>18H45                            | 18H00<br>18H45                            | 10H30<br>11H15                            |
| MASTERS                       |             | 10H30<br>11H15                            |                                           |                                           |
| APRENDIZAGEM ADULTOS                                                                                             |             | 09H00                                     | 19H30<br>21H00                            |                                           |
| ADAPTAÇÃO ADULTOS                                                                                                |             | 19H30                                     |                                           |                                           |
| APERFEIÇOAMENTO ADULTOS                                                                                          |             | 09H00<br>20H15                            |                                           |                                           |
| HIDROGINÁSTICA                                                                                                   |             | 11H30<br>21H15                            | 11H30<br>19H30                            |                                           |
| HIDRODEEP                                                                                                        |             | 08H15<br>12H15<br>20H30                   | 08H15<br>12H15<br>20H30                   |                                           |
| AQUAPILATES                                                                                                      |             |                                           | 20H15                                     |                                           |
| HIDROTERAPIA                                                                                                     |             | 09H00<br>13H15<br>14H00<br>14H45<br>16H15 | 09H00<br>13H15<br>14H00<br>14H45<br>16H15 |                                           |
| HIDROSÉNIOR                                                                                                      |             | 10H45<br>15H30                            | 10H45<br>15H30                            |                                           |