

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08h10 às 08h50 HIDROBIKE	08h10 às 08h50 HIDROGINÁSTICA	08h10 às 08h50 HIDROBIKE	08h10 às 08h50 HIDROGINÁSTICA	08h10 às 08h50 HIDROBIKE		08h10 às 08h50 HIDROBIKE
08h50 às 09h30 GINÁSTICA AQUÁTICA		08h50 às 09h30 GINÁSTICA AQUÁTICA		08h50 às 09h30 GINÁSTICA AQUÁTICA	08h50 às 09h30 HIDROGINÁSTICA	
	11h50 às 12h30 GINÁSTICA AQUÁTICA		11h50 às 12h30 GINÁSTICA AQUÁTICA			11h50 às 12h30 HIDROGINÁSTICA
	13h10 às 13h50 HIDROGINÁSTICA		13h10 às 13h50 HIDROGINÁSTICA		12h30 às 13h10 HIDROGINÁSTICA	
15h10 às 15h50 GINÁSTICA AQUÁTICA		15h10 às 15h50 GINÁSTICA AQUÁTICA		15h10 às 15h50 GINÁSTICA AQUÁTICA		
		18h10 às 18h50 HIDROGINÁSTICA		18h10 às 18h50 HIDROGINÁSTICA		
	18h50 às 19h30 HIDROBIKE		18h50 às 19h30 HIDROBIKE			
	19h30 às 20h10 HIDROBIKE		19h30 às 20h10 HIDROBIKE			
20h10 às 20h50 HIDROGINÁSTICA						

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda
Quinta do Bom Retiro, Vale Figueira 2800-270 Sobreda
Tel.: 212 549 370
Email: piscinamunicipalsobreda@cma.m-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
08h10 às 08h50 MISTA	08h10 às 08h50 APERFEIÇOAMENTO APRENDIZAGEM	08h10 às 08h50 MISTA	08h10 às 08h50 APERFEIÇOAMENTO APRENDIZAGEM	08h10 às 08h50 APERFEIÇOAMENTO	08h50 às 09h30 MISTA	08h50 às 09h30 MISTA
08h50 às 09h30 APRENDIZAGEM	08h50 às 09h30 APERFEIÇOAMENTO APRENDIZAGEM	08h50 às 09h30 APRENDIZAGEM	08h50 às 09h30 APERFEIÇOAMENTO APRENDIZAGEM	08h50 às 09h30 APRENDIZAGEM	09h40 às 10h20 MISTA	09h40 às 10h20 MISTA
18h10 às 18h50 MISTA	18h10 às 18h50 APRENDIZAGEM	18h10 às 18h50 APERFEIÇOAMENTO	18h10 às 18h50 APRENDIZAGEM	18h10 às 18h50 APERFEIÇOAMENTO	10h20 às 11h00 MISTA	10h20 às 11h00 MISTA
18h50 às 19h30 MISTA	18h50 às 19h30 APERFEIÇOAMENTO	18h50 às 19h30 APRENDIZAGEM	18h50 às 19h30 APERFEIÇOAMENTO	18h50 às 19h30 APRENDIZAGEM	11h10 às 11h50 MISTA	11h10 às 11h50 MISTA
19h30 às 20h10 MISTA	19h30 às 20h10 APRENDIZAGEM	19h30 às 20h10 APERFEIÇOAMENTO	19h30 às 20h10 APRENDIZAGEM	19h30 às 20h10 APERFEIÇOAMENTO	11h50 às 12h30 MISTA	11h50 às 12h30 MISTA
	20h10 às 20h50 MISTA		20h10 às 20h50 MISTA			

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda
Quinta do Bom Retiro, Vale Figueira 2800-270 Sobreda
Tel.: 212 549 370
Email: piscinamunicipalsobreda@cma.m-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
					08h50 às 09h20 6/24 MESES	08h50 às 09h20 25/48 MESES
					09h20 às 09h50 25/48 MESES	09h20 às 09h50 6/24 MESES
					10h00 às 10h30 6/24 MESES	09h50 às 10h20 25/48 MESES
					10h30 às 11h00 25/48 MESES	10h30 às 11h00 6/24 MESES
					11h00 às 11h30 6/24 MESES	11h00 às 11h30 6/24 MESES
					11h30 às 12h00 25/48 MESES	11h30 às 12h00 25/48 MESES

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal de Piscinas da Sobrede
Quinta do Bom Retiro, Vale Figueira 2800-270 Sobrede
Tel.: 212 549 370
Email: piscinamunicipalsobrede@cma.m-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
17h30 às 18h10 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS					08h50 às 09h30 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS	08h50 às 09h30 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS
18h10 às 18h50 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS	18h10 às 18h50 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS	18h10 às 18h50 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS	18h10 às 18h50 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS	18h10 às 18h50 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS	09h40 às 10h20 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS	09h40 às 10h20 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS
18h50 às 19h30 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS					10h20 às 11h00 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS	10h20 às 11h00 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS
19h30 às 20h10 6/9 ANOS 10/14 ANOS	19h30 às 20h10 6/9 ANOS 10/14 ANOS	19h30 às 20h10 6/9 ANOS 10/14 ANOS	19h30 às 20h10 6/9 ANOS 10/14 ANOS	19h30 às 20h10 6/9 ANOS 10/14 ANOS	11h10 às 11h50 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS	11h10 às 11h50 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS
					11h50 às 12h30 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS	11h50 às 12h30 4/5 ANOS 6/9 ANOS 10/14 ANOS

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda
Quinta do Bom Retiro, Vale Figueira 2800-270 Sobreda
Tel.: 212 549 370
Email: piscinamunicipalsobreda@cma.m-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
		16h10 às 16h50 NATAÇÃO ADAPTADA		16h10 às 16h50 NATAÇÃO ADAPTADA		
	16h50 às 17h30 NATAÇÃO ADAPTADA					
	17h30 às 18h10 NATAÇÃO TERAPÊUTICA					
	18h10 às 18h50 NATAÇÃO TERAPÊUTICA					
		18h50 às 19h30 NATAÇÃO TERAPÊUTICA		18h50 às 19h30 NATAÇÃO TERAPÊUTICA		

INSCRIÇÃO EM CLASSE

Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda
Quinta do Bom Retiro, Vale Figueira 2800-270 Sobreda
Tel.: 212 549 370
Email: piscinamunicipalsobreda@cma.m-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!