

PISCINA MUNICIPAL DA LOUSÃ - ÉPOCA 2016/2017

Horários - 2ª, 4ª e 6ª feira

Horário	15:45h		17:15h		18:00h			18:45h		19:30h		20:15h		21:00h		
	Tanque Grande	Tanque Pequeno	Tanque Grande	Tanque Pequeno	Tanque Grande	Tanque Pequeno		Tanque Grande	Tanque Pequeno	Tanque Grande	Tanque Pequeno	Tanque Grande	Tanque Pequeno	Tanque Grande	Tanque Pequeno	
2ªFeira	Utilização Livre	L i v r e	14 + V Foca	L i v r e	6 / 10 Pinguim	3 / 6 T1-	3 / 6 T1-	6 / 10 Pinguim	3 / 6 T1-	6 / 10 Pinguim	3 / 6 T1-	14 + V AMA	L i v r e	Utilização Livre	L i v r e	
	Utilização Livre		14 + V Foca		8 / 14 Golfinho			8 / 14 Foca		14 + V Foca		14 + V Foca		Utilização Livre		
	Utilização Livre		Utilização Livre		8 / 14 Golfinho			6 / 10 Tubarão		14 + V Foca		14 + V Foca		Utilização Livre		
	Utilização Livre		Utilização Livre		Pré-Competição			6 / 10 Tubarão		8 / 14 Foca/Golfinho		14 + V Foca		Utilização Livre		
	Utilização Livre		Utilização Livre		Competição			Competição		Competição		14 + V Foca		Utilização Livre		
	Utilização Livre		Utilização Livre		Competição			Competição		Competição		14 + V Foca		Utilização Livre		
Natação Adaptada	Utilização Livre	6 / 10 T2	3 / 6 T2	6 / 10 T2	3 / 6 T2	6 / 10 T2	3 / 6 T2	14 + V Foca	Competição	Competição	Competição	Competição	Competição	Competição		
4ªFeira	Utilização Livre	Natação Adaptada	Utilização Livre	Natação Adaptada	6 / 10 Pinguim	3 / 6 T1-	3 / 6 T1-	6 / 10 Pinguim	3 / 6 T1-	6 / 10 Pinguim	3 / 6 T1-	Hidro Mix 20:20	L i v r e	Utilização Livre	L i v r e	
	Utilização Livre		Utilização Livre		8 / 14 Golfinho			8 / 14 Foca		14 + V Foca				14 + V Foca		Utilização Livre
	Competição		Competição		8 / 14 Golfinho			6 / 10 Tubarão		14 + V Foca				14 + V Foca		Utilização Livre
	Competição		Competição		Pré-Competição			6 / 10 Tubarão		8 / 14 Foca/Golfinho				14 + V Foca		Utilização Livre
	Competição		Competição		Competição			Utilização Livre		Utilização Livre				14 + V Foca		Utilização Livre
	Competição		Competição		Competição			Utilização Livre		Utilização Livre				14 + V Foca		Utilização Livre
Competição	Competição	6 / 10 T2	3 / 6 T2	6 / 10 T2	3 / 6 T2	6 / 10 T2	3 / 6 T2	14 + V Foca	Utilização Livre	Utilização Livre	Utilização Livre	Utilização Livre				
6ªFeira	Utilização Livre	Natação Adaptada	14 + V Foca	L i v r e	6 / 10 Pinguim	3 / 6 T1-	3 / 6 T1-	6 / 10 Pinguim	3 / 6 T1-	6 / 10 Pinguim	3 / 6 T1-	14 + V AMA	L i v r e	Utilização Livre	L i v r e	
	Utilização Livre		14 + V Foca		8 / 14 Golfinho			8 / 14 Foca		14 + V Foca		14 + V Foca		Utilização Livre		
	Utilização Livre		Utilização Livre		8 / 14 Golfinho			6 / 10 Tubarão		14 + V Foca		14 + V Foca		Utilização Livre		
	Utilização Livre		Utilização Livre		Pré-Competição			6 / 10 Tubarão		8 / 14 Foca/Golfinho		14 + V Foca		Utilização Livre		
	Utilização Livre		Utilização Livre		Competição			Competição		Competição		14 + V Foca		Utilização Livre		
	Utilização Livre		Utilização Livre		Competição			Competição		Competição		14 + V Foca		Utilização Livre		
Natação Adaptada	Utilização Livre	6 / 10 T2	3 / 6 T2	6 / 10 T2	3 / 6 T2	6 / 10 T2	3 / 6 T2	AquaFit	Competição	Competição	Competição	Competição	Competição			

Legenda:

Natação Adaptada	Natação para crianças com necessidades educativas especiais
EM 6 / 23 e 24/35	Natação para bebés dos 6 aos 35 meses
3 / 6 T1-	Iniciação à adaptação ao meio aquático dos 3 aos 6 anos no tanque pequeno
3 / 6 T1+	Adaptação ao meio aquático dos 3 aos 6 anos no tanque pequeno
3 / 6 T2	Adaptação ao meio aquático dos 3 aos 6 anos no tanque grande
6 / 10 T2	Adaptação ao meio aquático dos 6 aos 10 anos no tanque grande
6 / 10 Pinguim	Iniciação ao ensino das técnicas alternadas dos 6 aos 10 anos
6 / 12 Pinguim/Foca	Iniciação ao ensino das técnicas alternadas dos 6 aos 12 anos
6 / 10 Foca	Consolidação do ensino das técnicas alternadas e iniciação ao ensino das técnicas simultâneas
8 / 14 Foca/Golfinho	Exercitação das técnicas alternadas e iniciação/consolidação do ensino das técnicas simultâneas
6 / 10 Tubarão	Exercitação e consolidação de todas as técnicas aprendidas e orientação desportiva
14 + V AMA	Adaptação ao meio aquático para adultos no tanque grande
14 + V Foca	Exercitação das técnicas alternadas e iniciação às técnicas simultâneas para adultos
Hidro	Hidroginástica
AquaFit	AquaFit



PISCINA MUNICIPAL DA LOUSÃ - ÉPOCA 2016/2017

Horários - 3ª, 5ª e sábado

Horário	15:45h		17:15h		18:00h		18:45h		19:30h		20:15h		21:00h	
	Tanque Grande	Tanque Pequeno	Tanque Grande	Tanque Pequeno	Tanque Grande	Tanque Pequeno	Tanque Grande	Tanque Pequeno	Tanque Grande	Tanque Pequeno	Tanque Grande	Tanque Pequeno	Tanque Grande	Tanque Pequeno
3ªFeira	Utilização Livre	Natação Adaptada	Utilização Livre	Natação Adaptada	6 / 10 Pinguim	3 / 6 T1-	6 / 10 Pinguim	EM 24 / 35	14 + V AMA	3 / 6 T1-	14 + V AMA	L i v r e	Utilização Livre	L i v r e
	Utilização Livre	Livre	Utilização Livre	Livre	Competição	3 / 6 T1+	6 / 10 Tubarão	EM 24 / 35	14 + V AMA	3 / 6 T1+	14 + V Foca			
	Utilização Livre		Utilização Livre		Competição		8 / 14 Foca/Golfinho		8 / 12 Pinguim/Foca					
	Utilização Livre		Utilização Livre		Competição		Competição		8 / 14 Foca/Golfinho					
	Utilização Livre		Utilização Livre		Competição		Competição		Competição					
	Utilização Livre		Utilização Livre		Competição		Competição		Competição					
Natação Adaptada	Natação Adaptada	6 / 10 T2	3 / 6 T2	6 / 10 T2	3 / 6 T2	6 / 10 T2	3 / 6 T2	AquaFit						
5ªFeira	Utilização Livre	Natação Adaptada	Utilização Livre	Natação Adaptada	6 / 10 Pinguim	3 / 6 T1-	6 / 10 Pinguim	EM 24 / 35	14 + V AMA	3 / 6 T1-	14 + V AMA	L i v r e	Utilização Livre	L i v r e
	Utilização Livre	Livre	Utilização Livre	Livre	Competição	3 / 6 T1+	6 / 10 Tubarão	EM 24 / 35	14 + V AMA	3 / 6 T1+	14 + V Foca			
	Utilização Livre		Utilização Livre		Competição		8 / 14 Foca/Golfinho		6 / 12 Pinguim/Foca					
	Utilização Livre		Utilização Livre		Competição		Competição		8 / 14 Foca/Golfinho					
	Utilização Livre		Utilização Livre		Competição		Competição		Competição					
	Utilização Livre		Utilização Livre		Competição		Competição		Competição					
Natação Adaptada	Natação Adaptada	6 / 10 T2	3 / 6 T2	6 / 10 T2	3 / 6 T2	6 / 10 T2	3 / 6 T2	14 + V Foca						
Sábado	Utilização Livre	Natação Adaptada	Utilização Livre	3 / 6 T1-	6 / 10 Pinguim	EM 6 / 23	8 / 14 Foca	EM 24 / 35	Utilização Livre	3 / 6 T1-	3 / 6 T1+	Utilização Livre	3 / 6 T1+	
	Utilização Livre	EM 6 / 23 09:10h	Competição	3 / 6 T1+	Utilização Livre		EM 6 / 23		8 / 14 Golfinho			EM 24 / 35		Utilização Livre
	Competição		Competição		Competição				6 / 10 Tubarão					
	Competição		Competição		Competição				6 / 10 Tubarão					
	Competição		Competição		Competição				Competição					
	Competição		Competição		Competição				Competição					
Competição	6 / 10 T2	3 / 6 T2	6 / 10 Foca	Utilização Livre										

Legenda:

Natação Adaptada	Natação para crianças com necessidades educativas especiais
EM 6 / 23 e 24/35	Natação para bebés dos 6 aos 35 meses
3 / 6 T1-	Iniciação à adaptação ao meio aquático dos 3 aos 6 anos no tanque pequeno
3 / 6 T1+	Adaptação ao meio aquático dos 3 aos 6 anos no tanque pequeno
3 / 6 T2	Adaptação ao meio aquático dos 3 aos 6 anos no tanque grande
6 / 10 T2	Adaptação ao meio aquático dos 6 aos 10 anos no tanque grande
6 / 10 Pinguim	Iniciação ao ensino das técnicas alternadas dos 6 aos 10 anos
6 / 12 Pinguim/Foca	Iniciação ao ensino das técnicas alternadas dos 6 aos 12 anos
6 / 10 Foca	Consolidação do ensino das técnicas alternadas e iniciação ao ensino das técnicas simultâneas
8 / 14 Foca/Golfinho	Exercitação das técnicas alternadas e iniciação/consolidação do ensino das técnicas simultâneas
6 / 10 Tubarão	Exercitação e consolidação de todas as técnicas aprendidas e orientação desportiva
14 + V AMA	Adaptação ao meio aquático para adultos no tanque grande
14 + V Foca	Exercitação das técnicas alternadas e iniciação às técnicas simultâneas para adultos
Hidro	Hidroginástica
AquaFit	AquaFit

