

# PISCINAS MUNICIPAIS

## HORÁRIOS E ATIVIDADES

### HIDROGINÁSTICA (a partir dos 15, inclusive)

2ª feira 5ª feira	17h30 H01	20h30 H02	21h15* H03
3ª feira 6ª feira	19h45 H04	20h30 H05	21h15* H06
4ª feira sábado			
3ª feira 5ª feira	09h00 H07	09h45 H08	
4ª feira 6ª feira	09h00 H09	09h45 H10	

\*Turmas acessíveis ao Cartão Aqua&Fitness.

### NATAÇÃO ADULTOS (a partir dos 15, inclusive)

Nível 1, 2 e Aperfeiçoamento				Master
18h15 A01	19h00 A02	19h45 A03	20h30 A04	20h30 A04
17h30 A05	18h15 A06	19h00 A07	19h45 A08	
18h15 A09	19h00 A10	19h45 A11		
	08h00 A12	10h30 A13		
	08h00 A14			

### NATAÇÃO CRIANÇAS (dos 3 aos 14 anos)

Nível iniciação				Nível 1, 2 e 3				
17h30 C01	18h15 C02	19h00 C03	19h45 C04	17h30 C01	18h15 C02	19h00 C03	19h45 C04	20h30 C05
17h30 C06	18h15 C07	19h00 C08	19h45 C09	17h30 C06	18h15 C07	19h00 C08	19h45 C09	20h30 C10
18h15 C11	19h00 C12	19h45 C13		18h15 C11	19h00 C12	19h45 C13		

### BEBÉS (dos 6 aos 36 meses)

09h00 B01	09h30 B02	10h00 B03
--------------	--------------	--------------

09h00 B04	09h30 B05	10h00 B06	10h30 B07
--------------	--------------	--------------	--------------

### Mais Informações

#### Piscinas Municipais de Felgueiras

TELF. 255 318 150 (chamada para a rede fixa nacional)  
piscina@cm-felgueiras.pt  
www.cm-felgueiras.pt

### ATIVIDADES DE ACADEMIA Sala de CardioFitness - Acompanhamento de professora/a 2ªf a 6ªf das 18h15 às 21h00

	SALA DE ACADEMIAS 18h15	SALA DE ACADEMIAS 19h00	SALA DE ACADEMIAS 19h45
2ª feira	HIIT	PILATES	GAP
3ª feira	PILATES	LOCALIZADA	HITT
4ª feira	POWER TRAINING	HIIT	PILATES
5ª feira	LOCALIZADA	JUMP	ABS
6ª feira	ABS TRAINING	STEP	PILATES

Touca azul  
nível iniciação



Touca verde  
nível 1



Touca amarela  
nível 2



Touca vermelha  
nível 3/masters



sábado

domingo

### TÊNIS

#### ADULTOS (a partir dos 15, inclusive)

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

sábado

20h00  
TA01

20h00  
TA02

20h00  
TA03

20h00  
TA04

20h00  
TA05

11h30  
TA06

Escolher 1 ou 2  
dias/turmas por semana

#### CRIANÇAS (até aos 14 anos)

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

sábado

18h00  
TC01

18h00  
TC02

18h00  
TC03

18h00  
TC04

18h00  
TC05

18h00  
TC06

18h00  
TC07

18h00  
TC08

18h00  
TC09

18h00  
TC10

09h30  
TC11

10h30  
TC12

Escolher 2 ou 3 dias/turmas/  
horários por semana

### XADREZ (participação livre)

FOMENTE O XEQUE-MATE,  
CONNOSCO



### CMCF

VENHA TREINAR  
CONNOSCO



# PISCINAS MUNICIPAIS

## HORÁRIOS E ATIVIDADES

### HIDROGINÁSTICA (a partir dos 15, inclusive)

### NATAÇÃO ADULTOS (a partir dos 15, inclusive)

### NATAÇÃO CRIANÇAS (dos 3 aos 14 anos)

2ª feira  
5ª feira

18h15 20h30  
H01 H02

19h00 19h45 20h30  
A01 A02 A06

2ª feira  
5ª feira

19h00 19h45  
C02 C03

18h15 19h00 19h45  
C01 C02 C03

3ª feira  
6ª feira

19h00 20h30  
H03 H04

18h15 19h45  
A03 A04

3ª feira  
6ª feira

18h15 19h00  
C04 C05

18h15 19h00  
C04 C05

4ª feira  
sábado

19h45  
11h15  
A05

4ª feira  
sábado

18h15 19h00 19h45  
09h45 10h30 11h15  
C07 C08 C09

18h15 19h00  
09h45 10h30  
C07 C08

3ª feira  
5ª feira

09h00  
H05

**Touca azul**  
nível iniciação



**Touca verde**  
nível 1



**Touca amarela**  
nível 2



**Touca vermelha**  
nível 3/masters



### Mais Informações

#### Piscina Municipal de Idães

TELF. 255 313 141 [chamada para a rede fixa nacional]  
piscina@cm-felgueiras.pt  
www.cm-felgueiras.pt

### Nível iniciação

### Nível 1

### Nível 2

### Nível 3

2ª feira  
5ª feira

18h15 19h00 19h45  
C01 C02 C03

18h15  
C01

3ª feira  
6ª feira

18h15 19h00 19h45  
C04 C05 C06

18h15 19h45  
C04 C06

4ª feira  
sábado

19h00 19h45  
10h30 11h15  
C08 C09

19h45  
11h15  
C09

### BEBÉS

(dos 6 aos 36 meses)

sábado

09h00 09h30 10h00  
B01 B02 B03



# PISCINAS MUNICIPAIS

## HORÁRIOS E ATIVIDADES

### HIDROGINÁSTICA (a partir dos 15, inclusive)

### NATAÇÃO ADULTOS (a partir dos 15, inclusive)

### NATAÇÃO CRIANÇAS (dos 3 aos 14 anos)

2ª feira  
5ª feira

09h00 09h45 17h30  
H05 H06 H01

08h00 18h15 19h00 19h45 20h30  
A08 A01 A02 A03 A04

2ª feira  
5ª feira

17h30 18h15  
C01 C02

17h30 18h15 19h00  
C01 C02 C03

3ª feira  
6ª feira

17h30 20h30  
H02 H03

18h15 19h00  
A05 A06

3ª feira  
6ª feira

17h30 19h00  
C05 C07

17h30 18h15 19h00 19h45  
C05 C06 C07 C08

4ª feira  
sábado

19h45  
11h00  
A07

4ª feira  
sábado

17h30 18h15 19h00  
08h45 09h30 10h15  
C09 C10 C11

17h30 18h15 19h00  
08h45 09h30 10h15  
C09 C10 C11

4ª feira  
6ª feira

09h00 09h45  
H07 H09

08h00  
A09

4ª feira

19h45 20h30  
H04 H08

#### Nível 2

#### Nível 3

2ª feira  
5ª feira

19h00 19h45  
C03 C04

19h45  
C04

3ª feira  
6ª feira

18h15 19h45  
C06 C08

19h45  
C08

4ª feira  
sábado

17h30 18h15 19h00  
08h45 09h30 10h15  
C09 C10 C11

19h00  
10h15  
C11

Touca azul  
nível iniciação



Touca verde  
nível 1



Touca amarela  
nível 2



Touca vermelha  
nível 3/masters



### Mais Informações

#### Piscina Municipal da Lixa

TELF. 255 496 788 (chamada para a rede fixa nacional)  
piscina@cm-felgueiras.pt  
www.cm-felgueiras.pt

### BEBÉS

(dos 6 aos 36 meses)

sábado

11h00 11h30 12h00  
B01 B02 B03

