



ÉPOCA DESPORTIVA 2025/2026

ESCOLA MUNICIPAL DE ATIVIDADES AQUÁTICAS - EMAA

MAPA DE UTILIZAÇÃO - PISCINA MUNICIPAL DE OURÉM



HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA						TERÇA-FEIRA						QUARTA-FEIRA						QUINTA-FEIRA						SEXTA-FEIRA						SÁBADO						HORÁRIO
	PISTAS						PISTAS						PISTAS						PISTAS						PISTAS						PISTAS						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
15h00 - 16h00	P	P	P	P	P		CRIO		P	P	AMA Adultos		AEO		P	P	P	P	P	P	P	AMA Adultos		P	P	P	P	P	P	AMA		P	P	P	09h00-09h45		
16h00- 17h00	P	P	P	P	P	P	P	P	P	HidroSénior			AEO		P	HidroSénior			P	P	P	HidroSénior			P	P	P	P	P	P	BEBÉS		P	JO	JO	09h45 - 10h15 10h30 - 11h00	
17h30 - 18h15	P	P	P	P	AMA +		P	P	P	P	P	P	AEO		P	AMA +		P	P	P	P	P	P	P	P	P	Hidro			Hidro		p	JO	JO	11h00 - 11h30		
18h15 - 19h00	JO	JO	P	Hidro		JO	JO	P	Hidro		JO	JO	P	Hidro		JO	JO	P	Hidro		JO	JO	P	Aqua Cross Fit			Hidro	p	JO	JO	11h45 - 12h30						
				JO					JO					JO																							
19H15 - 20h00	JO	JO	P	Hidro		JO	JO	P	Hidro		JO	JO	P	Hidro		JO	JO	P	Hidro		JO	JO	P	P	P	P	p	p	p	p	JO	JO	12h30 - 13h15				
				JO					JO					JO																							
20h00 - 20h45	JO	JO	P	Hidro		JO	JO	JO	P	Hidro		JO	JO	P	Hidro		JO	JO	JO	P	Hidro		JO	JO	JO	P	P	P									
				JO						JO					JO																						

PROFESSORES 2025/2026

Anabela Almeida	Tiago Ferreira
Leslie Reis	
Clubes:	Escolas:
JO - Juventude Oureense	AEO
	Conde Ourém

NIVEIS DE APRENDIZAGEM ESCOLA MUNICIPAL DE ATIVIDADES AQUATICAS

NATAÇÃO PARA BEBÉS	ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO
ESTRELINHAS (6 - 18 M) TARTARUGAS (19 - 29 M) LULINHAS (26 - 36 M)	PEIXINHOS (3/4 ANOS) - AMA PEIXINHOS (5/6 ANOS) - AMA +
AQUAFITNESS	ADULTOS
HIDROGINÁSTICA HIDROSÉNIOR	APERFEIÇOAMENTO
	AULAS TREINO PERSONALIZADO (COM MARCAÇÃO PRÉVIA)

CONTACTOS:

TLM:
piscina.ourem@mail.cm-ourem.pt
HORÁRIO FUNCIONAMENTO
SEGUNDA a SEXTA: 15H00 - 21H00
SÁBADOS: 08H30 - 13H30