

ESCOLA MUNICIPAL DE ATIVIDADES AQUÁTICAS - EMAA
MAPA DE UTILIZAÇÃO - PISCINA MUNICIPAL DE CAXARIAS



HORÁRIO	SEGUNDA-FEIRA					TERÇA-FEIRA					QUARTA-FEIRA					QUINTA-FEIRA					SEXTA-FEIRA				
	PISTAS					PISTAS					PISTAS					PISTAS					PISTAS				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15h00 - 16h00	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
16h00- 17h00	HidroSénior			P	P	AMA Adultos	P	P	P	HidroSénior	P	P	AMA Adultos	P	P	P	HidroSénior	P	P	P	P	P			
17h00 - 18h00	P	P	P	P	P	Aqua Terapia			P	P	P	P	P	P	Aqua Terapia			P	P	P	P	P	P		
18h00 - 18h45	AMA +	P	N2/3	AMA +	P	AMA +	N1/2	P	Hidro	P	AMA +	N2/3	P	AMA +	N1/2	P	BEBÉS 18H00 18H30	AMA +	P	AMA +	P	AMA +	P		
	Hidro																							N1/2	Hidro
18H45 - 19h30	Hidro	P	AMA	AMA	P	AMA	N1/2	P	Hidro	P	AMA +	N1/2	P	AMA +	N1/2	P	Hidro 19h15	AMA +	P	AMA +	P	AMA +	P	AMA +	
			N1/2																						AMA
20h00 - 20h45	Hidro	P	AMA Adultos	Hidro	P	Hidro	P	Aqua Cross Fit	P	AMA Adultos	Hidro	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	

HORÁRIO	SÁBADO				
	PISTAS				
	1	2	3	4	5
09h00 09h30 10h00 10h45 11h15 11h45	P				
BEBÉS					
09h00 - 09h45			N3		
			AMA +		
09h45 - 10h30 10h45 - 11h30 11h30 - 12h15			N1/2		
			AMA		
12h15 - 13h00	P		AMA +		
			AMA		

NÍVEIS DE APRENDIZAGEM ESCOLA MUNICIPAL DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

NATAÇÃO PARA BEBÉS

ESTRELINHAS (6 - 18 M)
TARTARUGAS (19 - 29 M)
LULINHAS (26 - 36 M)

AQUAFITNESS

HIDROGINÁSTICA
HIDROSÉNIOR

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

PEIXINHOS (3/4 ANOS) - AMA
PEIXINHOS (5/6 ANOS) - AMA +

ADULTOS

APRENDIZAGEM
APERFEIÇOAMENTO

APRENDIZAGEM/APERFEIÇOAMENTO

PINGUINS - NÍVEL 1 (N1)
FOCAS - NÍVEL 2 (N2)
GOLFINHOS - NÍVEL 3 (N3)
TUBARÕES - NÍVEL 4 (N4)

AULAS TREINO PERSONALIZADO

(COM MARCAÇÃO PRÉVIA)

CONTACTOS:

TLM:

piscina.caxarias@mail.cm-ourem.p

HORÁRIO FUNCIONAMENTO

SEGUNDA a SEXTA: 15H00 - 21H00

SÁBADOS: 08H30 - 13H30