



ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

Bebés

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Bebés Cavalo-marinho 9-12 Meses A	Sábado	09.30 – 10.00	P2	Nuno Amaral
Bebés Cavalo-marinho 9-12 Meses B	Sábado	10.00 – 10.30	P2	Nuno Amaral
Bebés Caranguejo 13 -24 Meses A	Sábado	10.30 – 11.00	P2	Nuno Amaral
Bebés Caranguejo 13 -24 Meses B	Sábado	11.00 – 11.30	P2	Anabela Cruz
Bebés Caranguejo 13 -24 Meses C	Sábado	09.00 – 09.30	P2	Nuno Amaral
Bebés Caranguejo 13 -24 Meses D	Sábado	11.30 – 12.00	P2	Anabela Cruz
Bebés Polvo A 25-35 Meses	Sexta-feira	18.30 – 19.00	P2	Nuno Amaral
Bebés Polvo B 25-35 Meses	Sábado	08.30 – 09.00	P2	Nuno Amaral
Bebés Polvo C 25-35 Meses	Sábado	12.00 – 12.30	P2	Anabela Cruz
Bebés Polvo D 25-35 Meses	Sábado	12.30 – 13.00	P2	Anabela Cruz
Bebés Polvo E 25-35 Meses	Sexta-feira	16.30 - 17.00	P2	João Azevedo
Bebés Foca A 36-48 Meses	Sexta Feira	17.30 – 18.00	P2	João Azevedo
Bebés Foca B 36-48 Meses	Quinta-feira	18.00 – 18.30	P2	Anabela Cruz
Bebés Foca C 36-48 Meses	Quarta-Feira	19.30 – 20.00	P2	Anabela Cruz
Bebés Foca D 36-48 Meses	Sábado	11.00 – 11.30	P2	Liliana Veríssimo
Bebés Foca E 36-48 Meses	Terça-feira	18.00 – 18.30	P2	João Azevedo
Bebés Foca F 36-48 Meses	Terça-feira	17.00 - 17.30	P2	João Azevedo
Bebés Foca G 36-48 Meses	Quinta-feira	18.30 – 19.00	P2	Nuno Amaral
Bebés Foca H 36-48 Meses	Terça-feira	18.30 - 19.00	P2	Nuno Amaral
Bebés Foca I 36-48 Meses	Sexta-feira	19.00 – 19.30	P2	Nuno Amaral

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2025/ 2026

Tartaruga

Tartaruga A 4/5 Anos	Sábado	12.00 – 12.30	P2	Liliana Veríssimo
Tartaruga B 4/5 Anos	Quarta-Feira	17.30 – 18.00	P2	João Antunes
Tartaruga C 4/5 Anos	Quinta-Feira	17.00 – 17.30	P2	Helena Cabrita
Tartaruga D 4/5 Anos	Sexta-feira	17.00 – 17.30	P2	Helena Cabrita
Tartaruga E 4/5 Anos	Sexta-feira	17.00 – 17.30	P2	João Azevedo
Tartaruga F 4/5 Anos	Terça-feira	17.00 - 17.30	P2	Helena Cabrita
Tartaruga G 4/5 Anos	Sábado	12.30 – 13.00	P2	Liliana Veríssimo
Tartaruga I 4/5 Anos	Quinta-Feira	19.00 – 19.30	P2	Nuno Amaral
Tartaruga J 4/5 Anos	Sexta-feira	18.00 – 18.30	P2	Nuno Amaral
Tartaruga k 4/5 Anos	Segunda-feira	17.30 – 18.00	P2	Pedro Sequeira
Tartaruga L 4/5 Anos	Terça-feira	19.00 – 19.30	P2	Nuno Amaral
Tartaruga M 4/5 Anos	Sexta-feira	19.30 – 20.00	P2	Nuno Amaral
Tartaruga N 4/5 Anos	Segunda	18.30 – 19:00	P2	Emanuel Domingos
Tartaruga O 4/5 Anos	Sábado	11.30 – 12.00	P2	Liliana Veríssimo

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2025/ 2026

Nível 0

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
0+Velhos	Segunda e Sexta	19.30 – 20.00	P2	Anabela Cruz
0A	Segunda e Quarta	19.00 – 19.30	P2	Emanuel Domingos
0B	Terça e Quinta	16.30 – 17.00	P2	Pedro Tomé
0C	Segunda e Quarta	18.30 – 19.00	P2	Pedro Tomé
0D	Segunda e Quarta	18.00 – 18.30	P2	Pedro Tomé
0E	Terça e Sexta	17.30 – 18.00 18.00 – 18.30	P2	João Azevedo
0F	Segunda e Quinta	17.30 – 18.00	P2	João Santos
0G	Segunda e Quarta	18.00 – 18.30	P2	João Antunes
0H	Terça e Quinta	17.30 – 18.00	P2	Paulo Sousa
0I	Terça e Quinta	19.00 – 19.30	P2	Helena Cabrita
0J	Segunda e Quarta	17.00 – 17.30	P2	Pedro Sequeira
0K	Terça e Sexta	16:30 – 17:00	P2	Helena Cabrita
0L	Terça e Quinta	18.00 – 18.30	P2	Ana Reis

Nível 1

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
1A	Terça e Sexta	18.30 – 19.10	P1 ou P3 P2	João Azevedo
1B	Terça e Quinta	17.00 – 17.40	P1/P2	Liliana Veríssimo
1C	Segunda e Quinta	17.10 – 17.50	P2 ou P3	João Antunes
1D	Terça e Sexta	19.10 – 19.50	P2, P3 ou P1	João Azevedo
1E	Terça e Quinta	18.30 – 19.10	P2 ou P3	Ricardo Gonçalves
1F	Terça e Quinta	19.10 – 19.50	P1/P2	Paulo Sousa
1G	Segunda e Sexta	17.50 – 18.30 17.40 – 18.20	P1/P3	Ana Catarina
1H	Segunda e Quinta	16.30 – 17.10	P1/P3	João Antunes
1I	Segunda e Quinta	16.40 – 17.20	P1/P3	João Santos
1J	Terça e Quinta	17.40 – 18.20	P1/P3	Liliana Veríssimo
1L	Terça e Sexta	19.50 – 20.30	P1/P3	João Azevedo
1M	Segunda e Sexta	17.00 – 17.40	P1/P3	Paulo Sousa

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2025/ 2026

Nível 2

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
2 A	Segunda e Quarta	18.40 – 19.20	P1	Ana Catarina
2 B	Terça e Quinta	18.00 – 18.40	P1	Pedro Sequeira
2 C	Terça e Quinta	17.20 – 18.00	P1	Pedro Sequeira
2 D	Terça e Quinta	17.10 – 17.50	P1	Pedro Tomé
2 E	Quarta e Sexta	17.40 – 18.20	P3/P1	Paulo Sousa
2 F	Segunda e Quinta	18.40 – 19.20	P1	Lúcia Fonte
2 G	Terça e Quinta	19.20 – 20.00	P1	Pedro Sequeira
2 H	Quarta e Sexta	18.00 – 18.40 18.20 – 19.00	P1	Ana Catarina
2 I	Terça e Quinta	18.40 – 19.20	P1	Liliana Veríssimo

Nível 3

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
3 A	Segunda, Quarta e Sábado	17.00 - 17.40 09.00 – 10.00	P1	Pedro Tomé
3 B	Segunda, Quarta e Sábado	18.20 – 19.00 09.00 – 10.00	P1	Anabela Cruz
3 C	Segunda, Sexta e Sábado	17.40 – 18.20 17.00 – 17.40 09.00 – 10.00	P1	Anabela Cruz
3 D	Terça, Quinta e Sábado	17.20 – 18.00 09.00 – 10.00	P1	Lúcia Fonte
3 E	Segunda, Quarta Sábado	19.00 – 19.40 09.00 – 10.00	P1	Paulo Sousa

Nível 4

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
4 A	Quarta, Sexta e Sábado	17.40 – 18.20 09.00 – 10.00	P1	Anabela Cruz
4 B	Quarta, Sexta e Sábado	18.20 – 19.00 09.00 – 10.00	P1	Paulo Sousa

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2025/ 2026

Lagoa a Nadar

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Lagoa a Nadar	Segunda Terça e Quinta	17.40 – 18.40 18.00 – 19.00	P1	Paulo Sousa
Lagoa a Nadar 2	Segunda Terça e Quinta	17.40 – 18.40 18.00 – 19.00 18.00 – 18.40	P1	Lúcia Fonte

Atividade Física

Natação Jovem

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Natação Jovem	Quarta e Sexta	17.00 – 17.40	P1/P3	Ana Catarina
Natação Jovem Avançada	Segunda e Quarta Sexta	19.20 – 20.00 19.00 – 19.40	P1/P3	Ana Catarina
Natação Lúdica Aprendizagem	Terça Sexta	20.00 – 20.40 18.40 – 19.20	P2/P3	Helena Cabrita Anabela

Natação Artística

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Natação Artística	Quarta Sábado	19.15 – 20.30 08.45 – 10.15	P3 P1	Catarina Costa

NATAÇÃO ADAPTADA

Classe	Dias	Horas	Local	Professor
Natação Adaptada A	Segunda e Quarta	16.30 – 17.00	P2	Jorge Nunes Carla Constantino
Natação Adaptada B	Segunda e Quarta	17.00 – 17.30	P2	Jorge Nunes Carla Constantino
Natação Adaptada Aperf.	Quarta	16.45 – 17.25	P2	Paulo Sousa

NATAÇÃO / POLO

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Natação Pólo	Quarta Sexta Sábado	17.10 – 18.10 19.40 – 20.20 10.00 – 11.00	P1	Tiago Augusto

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2025/ 2026

Manutenção

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Man A	Terça e Quinta	19.30 – 20.10	P2	Nuno Amaral
Man B	Segunda e Quarta	20.00 – 20.40	P2	Anabela Cruz
Man Avançada	Terça e Quinta	19.00 – 19.40 19.20 – 20.00	P2	Lúcia Fonte

Hidroginástica

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Aqua-sénior (1)	Segunda e Quarta	09.00-09.40	P3	Helena e Pedro Sequeira
Aqua-sénior (2)	Segunda e Quarta	10.00-10.40	P3	Anabela e Helena
Aqua-sénior (3)	Segunda e Quarta	11.00-11.40	P3	Anabela e Ricardo
Aqua-sénior (4)	Terça e Sexta	09.00-09.40	P3	Ricardo e Pedro Tomé
Aqua-sénior (5)	Terça e Sexta	11.00-11.40	P3	Ricardo e Pedro Tomé
Aqua-sénior (6)	Segunda e Quarta	16.00-16.40	P3	Helena Cabrita e Ricardo
Aqua-sénior (7)	Terça e Quinta	15.30-16.10	P1	Pedro Tomé
Aqua-sénior (8)	Quarta	08.10-08.50	P3	Helena Cabrita
Aqua-fitness (1)	Segunda e Quarta	18.20-19.00	P3	Ricardo e Pedro Sequeira
Aqua-fitness (2)	Segunda e Quinta	19.10-19.50	P3	Ricardo e Anabela
Aqua-fitness (3)	Quinta e Sábado	18.20-19.00 10.20-11.00	P3	Helena e Anabela
Aqua-training	Segunda e Sexta	20.00 - 20.40	P3	Ana Catarina
Aqua-bike (1)	Segunda	08.10-08.50	P3	Pedro Sequeira
Aqua-bike (2)	Sexta	08.10-08.50	P3	Pedro Sequeira
Aqua-bike (3)	Quarta	19.10-19.50	P3	Pedro Sequeira
Aqua-bike (4)	Quinta	19.50-20.30	P3	Liliana Veríssimo
Aqua-bike (5)	Quinta	08.10-08.50	P3	Liliana Veríssimo
Aqua-jump (2)	Sexta	18.00-18.40	P3	Helena Cabrita

PISCINAS MUNICIPAIS DE LAGOA

TURMAS 2025/ 2026

REABILITAÇÃO

HIDROTERAPIA (adultos)

Classe	Dias	Horas	Local	Terapeuta
HTP A 2x	Segunda e Quinta	15.00 – 15.45	P2	Carla Constantino
HTP B 2x	Segunda e Quinta	15:45 – 16.30	P2	Carla Constantino
HTP C 2x	Terça e Sexta	15.00 – 15.45	P2	Carla Constantino
HTP D 2x	Terça e Sexta	15.45 – 16.30	P2	Jorge Nunes
HTP E 2x	Segunda e Quinta	08.45 – 09.30	P2	Carla Constantino
Aqua Sénior Dinâmica 1	Quinta e Sábado	11.00 – 11.40	P3	Jorge Nunes
Aqua Sénior Dinâmica 2	Terça e Sexta	10.00 – 10.40	P3	Jorge Nunes
Aqua Sénior Dinâmica 3	Terça e Sexta	17.00 – 17.40	P2	Jorge Nunes
Aqua Sénior Dinâmica 4	Terça e Quinta	08.10 – 08.50 09.00 – 09.40	P2	Jorge Nunes