



ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

Bebés

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Bebés Caranguejo 13 -24 Meses A	Sábado	10.30 – 11.00	P1	Pedro Sequeira
Bebés Caranguejo 13 -24 Meses B	Sábado	11.30 – 12.00	P1	Pedro Sequeira
Bebés Polvo A 25-35 Meses	Sexta-feira	15.00 – 15.30	P1	Pedro Sequeira
Bebés Polvo B 25-35 Meses	Sábado	12.20 – 12.50	P1	Pedro Sequeira
Bebés Foca A 36-48 Meses	Sexta Feira	17.15 – 17.45	P1	Liliana Veríssimo
Bebés Foca B 36-48 Meses	Sábado	09.30 – 10.00	P1	Pedro Sequeira

PISCINA MUNICIPAL DA MEXILHOEIRA CARREGAÇÃO

TURMAS 2025/ 2026

Tartaruga

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Tartaruga B 4/5 Anos	Sexta-feira	18.10 – 18.40	P1	Ana Reis
Tartaruga C 4/5 Anos	Sexta-feira	19.10 - 19.40	P1	Ricardo Gonçalves
Tartaruga D 4/5 Anos	Sábado	08.30 – 09.00	P1	Pedro Sequeira

PISCINA MUNICIPAL DA MEXILHOEIRA CARREGAÇÃO

TURMAS 2025/ 2026

Nível 0

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
0A	Segunda e Quarta	16.30 – 17.00	P1	Liliana Veríssimo
0B	Terça e Quinta	16.40 – 17.10	P1	Ana Catarina
0C	Terça e Quinta	18.10 – 18.40	P1	Ana Catarina

Nível 1

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
1A	Segunda e Quarta	17.15– 17.55	P1	Liliana Veríssimo
1B	Segunda e Quarta	18.10 – 18.50	P1	Ana Reis
1C	Terça e Quinta	17.15 – 17.55	P1	Ana Catarina

Atividade Física

Natação Jovem

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Natação Jovem	Segunda e Quarta	19.10 – 19.50	P1	Liliana Veríssimo e Ricardo Gonçalves

PISCINA MUNICIPAL DA MEXILHOEIRA CARREGAÇÃO

TURMAS 2025/ 2026

Hidroginástica

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Aqua-sénior (1)	Terça e Quinta	16.00-16.40	P1	Anabela Cruz
Aqua-fitness (1)	Terça e Quinta	19.10-19.50	P1	Ana Reis

REABILITAÇÃO

HIDROTERAPIA (adultos)

Classe	Dias	Horas	Local	Terapeuta
Aqua Sénior Dinâmica 1	Segunda e Quinta	15.00 – 15.40	P1	Jorge Nunes