



ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

Bebés

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Bebés Caranguejo 13 -24 Meses A	Sábado	10.30 – 11.00	P1	Filipa Lopes
Bebés Caranguejo 13 -24 Meses B	Sábado	11.30 – 12.00	P1	Ana Reis
Bebés Caranguejo 13 -24 Meses C	Sábado	11.00 – 11.30	P1	Ana Reis
Bebés Polvo A 25-35 Meses	Sexta-feira	15.00 – 15.30	P1	João Paulo
Bebés Polvo B 25-35 Meses	Sexta-feira	16.00 – 16.30	P1	Pedro Sequeira
Bebés Polvo C 25-35 Meses	Sábado	10.00 – 10.30	P1	Filipa Lopes
Bebés Polvo D 25-35 Meses	Sábado	12.00 – 12.30	P1	Ana Reis
Bebés Foca A 36-48 Meses	Sexta-feira	17.00 – 17.30	P1	April Caracol
Bebés Foca B 36-48 Meses	Sábado	09.00 – 09.30	P1	Filipa Lopes
Bebés Foca C 36-48 Meses	Sábado	09.30 – 10.00	P1	Filipa Lopes
Bebés Foca D 36-48 Meses	Terça-feira	15.30 – 16.00	P1	João Santos

- Os horários podem estar sujeitos a alterações, caso surja essa necessidade.

PISCINA MUNICIPAL DA MEXILHOEIRA CARREGAÇÃO

TURMAS 2026/ 2027

Tartaruga

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Tartaruga A 4/5 Anos	Terça-feira	16.00 – 16.30	P1	João Santos
Tartaruga B 4/5 Anos	Sexta-feira	17.40 - 18.10	P1	April Caracol
Tartaruga C 4/5 Anos	Sexta-feira	18.20 – 18.50	P1	April Caracol
Tartaruga D 4/5 Anos	Sábado	08.30 – 09.00	P1	Filipa Lopes

- Os horários podem estar sujeitos a alterações, caso surja essa necessidade.

PISCINA MUNICIPAL DA MEXILHOEIRA CARREGAÇÃO

TURMAS 2026/ 2027

Nível 0

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
0A	Segunda e Quarta	16.40 – 17.10	P1	Pedro Sequeira
0B	Terça e Quinta	16.40 – 17.10	P1	Pedro Sequeira
0C	Terça e Quinta	17.50 – 18.20	P1	Ana Reis
0D	Segunda e Quarta	18.30 – 19.00	P1	Ricardo Gonçalves

Nível 1

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
1A	Segunda e Quarta	17.10 – 17.50	P1	Ricardo Gonçalves
1B	Segunda e Quarta	17.50 – 18.30	P1	Ricardo Gonçalves
1C	Terça e Quinta	17.10 – 17.50	P1	Ana Reis
1D	Terça e Quinta	18.20 – 19.00	P1	Ana Reis

- Os horários podem estar sujeitos a alterações, caso surja essa necessidade.

Atividade Física

Natação Jovem

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Natação Jovem	Segunda e Quarta	19.00 – 19.40	P1	Ricardo Gonçalves

- Os horários podem estar sujeitos a alterações, caso surja essa necessidade.

PISCINA MUNICIPAL DA MEXILHOEIRA CARREGAÇÃO

TURMAS 2026/ 2027

Manutenção

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Manutenção 1	Segunda e Quinta	09.20-10.00	P1	Emanuel Domingos
Manutenção 2	Quarta	14.20-15.00	P1	Emanuel Domingos

Hidrogenástica

Classe	Dias	Horas	Local	Prof.
Aqua-sénior (1)	Terça e Sexta	09.20-10.00	P1	Pedro Sequeira
Aqua-sénior (2)	Quarta e Sexta	09.20-10.00 11.10-11.50	P1	Pedro Sequeira
Aqua-sénior (3)	Segunda e Quarta	11.10-11.50	P1	Pedro Sequeira
Aqua-sénior (4)	Segunda e Quinta	16.00-16.40	P1	Pedro Sequeira
Aqua-fitness (1)	Terça e Quinta	19.00-19.40	P1	Ana Reis
Aqua Jump	Sexta-feira	19.00-19.40	P1	April Caracol
Aqua Yoga	Terça e Quinta	14.00-14.40	P1	Sandra Simões

REABILITAÇÃO

HIDROTERAPIA (adultos)

Classe	Dias	Horas	Local	Terapeuta
Aqua Sénior Dinâmica 1	Segunda e Quinta	15.00-15.40	P1	Jorge Nunes
Aqua Terapia	Terça e Quinta	13.15-13.50	P1	Inês Freitas

- Os horários podem estar sujeitos a alterações, caso surja essa necessidade.