HORÁRIO

PAREDES VIVE O DESPORTO

ANO LETIVO 2025/2026

CÂMARA MUNICIPAL PAREDES

SEGUNDA

07h45	Hid												
09h00	Hid 9h15				Hid			Hid					
10h00	Hid				Hid			Hid					
10h45			Hbike										
12h45		Hid			ABC								
15h00													
15h45	Hid						Hid 16h00	Hid 16h00			Hid 16h00		
16h30	Apr	Hid											
17h15	Hbike	Apf			A III	A I	Hid	Hid	A III		Hid	BII	
18h00	BII	AIII	B I	AI	A I	A III	B I	A I	A II	B II	A I	A III	B I
18h45	A II	Hid	AIII	C	A II	AIII	B II	A III	AI	B I	B II	Hid	C
19h30	A III	Pro Master	Apr.	Apf	Hid	Apf	ABC	Hid	D	BI	D	Apf	Hid
20h15	Man	Pro Master	Hbike		APF/ Man	Apr		Apr.	ABC		Hbike	Apr.	
21h00	ABC	Hid			Hid	Apr		Hid			Man.	Hid	

TERÇA

07h45												
09h00	Hid 9H15				Hid			Hid			Hid	
10h00	Hid				Hid			Apr			Hid	
10h45					APR						Apf.	
12h45	Hbike											
15h00												
15h45							Hid 16h00					
16h30	Apf											
17h15	A I	A III	Hid		Hid	A II		Hid	AI		BI	Hid
18h00	BI	A III	AII	B II	AI	BII	AIII	Hid	A III	BI	AI	A III
18h45	BI	D	Man	A I	B I	A III	C	A II	AI	AIII	A II	A III
19h30	A III	C	Hid		Hid	D	AIII	Hid	C	AIII	D	NT
20h15	Hbike	Mast	Apf		Hid	Apf	Mast	Man/ Mast	APF		Man	Hid
21h00		Hid	Apr		Hid	Man					HBike	Hid

QUARTA

07h45									
09h00			APR 9H15						Hid
10h00			Hbike						Hid
10h45									Apf.
12h45									
15h00									
15h45									
16h30									
17h15		AIII	Hid	Hid	AI				Hid
18h00	AII	B II	A III	A II	AIII	AIII	A I	A I	A III
18h45	A I	B I	Hid	BI	Frald 18H45	AI	B I	A III	AII
19h30	Hbike	Hid	C	BII	Frald 19H15	ABC	AIII	Hbike	NT
20h15	Apf	NT	Hid	Hid	Frald 19H45		Hid		Hid
21h00									

QUINTA

07h45	Hid												
09h00	Hid 9H15				Hid			Hid					
10h00	Hid				Hid			Hid					
10h45			Hbike										
12h45		Hid			ABC								
15h00													
15h45	Hid						Hid 16h00	Hid 16h00			Hid 16h00		
16h30	Apr	Hid											
17h15	Hbike	Apf			A III	A I	Hid	Hid	A III		Hid	BII	
18h00	BII	AIII	B I	AI	A I	A III	B I	A I	A II	B II	A I	A III	B I
18h45	A II	Hid	AIII	C	A II	AIII	B II	A III	AI	B I	B II	Hid	C
19h30	A III	Pro Master	Apr.	Apf	Hid	Apf	ABC	Hid	D	BI	D	Apf	Hid
20h15	Man	Pro Master	Hbike		APF/ Man	Apr		Apr.	ABC		Hbike	Apr.	
21h00	ABC	Hid			Hid	Apr		Hid			Man.	Hid	

SEXTA

07h45												
09h00	Hid 9H15				Hid			Hid			Hid	
10h00	Hid				Hid			Apr			Hid	
10h45					APR						Apf.	
12h45	Hbike											
15h00												
15h45							Hid 16h00					
16h30	Apf											
17h15	A I	A III	Hid		Hid	A II		Hid	AI		BI	Hid
18h00	BI	A III	AII	B II	AI	BII	AIII	Hid	A III	BI	AI	A III
18h45	BI	D	Man	A I	B I	A III	C	A II	AI	AIII	A II	A III
19h30	A III	C	Hid		Hid	D	AIII	Hid	C	AIII	D	NT
20h15	Hbike	Mast	Apf		Hid	Apf	Mast	Man/ Mast	APF		Man	Hid
21h00		Hid	Apr		Hid	Man					HBike	Hid

SÁBADO

07h45	A III 09H00	Hid 09h00		Hid 09h00	Hid 09h00	B I 09h00	
09h00	A I 09h45	Fral II 09h45		A III 09h45	A III 09h45	A III 09h45	
10h00	A I 10h30	Fral II 10h15		A I 10H30	A I 10h30	A I 10h30	
10h45		Fral II 10h45		Fral I 11h15	Fral I 11h15	Fral.II 11h15	
12h45	B I 11h15	Fral I 11h15		Fral II 11h45	Fral II 11h45	Fral. I 11h45	
15h00		Fral I 11h45		Fral II 12h15	Fral III 12h15	Fral. I 12h15	
15h45							
16h30	AII	Hidro.					15h30
17h15	A III	BI					16h15
18h00	Hid	A I					17h00
18h45	Hid	NT					17h45
19h30	Hbike	B I					18h30
20h15							
21h00							

PISCINA MUNICIPAL DE LORDELO
Praça Francisco Sá Carneiro, Nº20
4584-824 LORDELO
TLF | 224449043
Email | piscinalordelo@cm-paredes.pt

PISCINA MUNICIPAL DE PAREDES
Avenida Campo das Laranjeiras
4580-058 PAREDES
TLF | 255785691
Email | piscinaparedes@cm-paredes.pt

PISCINA MUNICIPAL DE REBORDOSA
Praça da Comunidade, nº 416
4585-845 REBORDOSA
TLF | 224159177
Email | piscinarebordosa@cm-paredes.pt

PISCINA MUNICIPAL ROTA DOS MÓVEIS
Rua Granja da Fonseca
4585-644 RECAREI
TLF | 224337420
Email | piscinarotadosmoveis@cm-paredes.pt

Fral I	Fraldinhas I	| Bebés 6 aos 18 meses
Fral II	Fraldinhas II	| Bebés 18 aos 36 meses
A I	A 3/5 anos	| Crianças 3/5 anos 1ª vez
A II	A 3/5 anos	| Crianças 3/5 anos 2ª vez
A III	A 6/10 anos	| Crianças 6/10 anos 1ª vez
B I	Nivel B	| Crianças 6/10 anos 2ª vez/Nivel B
B II	Nível B	| Crianças 6/10 anos 2ª vez/Nivel B/C
C	Nível C	| Crianças Nível B/C e C

ABC	AquaBootCamp
D	Nível D | Crianças Nível C/D e D
Hid	Hidroginástica
Hbike	Hidrobike
NT	Natação Terapêutica
Apr	Adultos Aprendizagem
Apf	Adultos Aperfeiçoamento
Man	Adultos Manutenção
Mast	Adultos Avançados