# HORÁRIO

## ANO LETIVO 2023/2024

| | SEGUNDA | | | | | | | | | | | | | | TERÇA | | | | | | | | | | | | | | QUARTA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 07h45 | Hid | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09h00 | | | | | Hid | | | Hid | | | | | | | | | | | | Hid | | | Hid | | | | | | | | | | | | | Hid |
| 09h15 | Hid | | | | | | | | | | | | | | Hid | | | | | | | | | | | | | | Apr | | | | | | | |
| 10h00 | Hid | | | | Hid | | | | | | | | | | Hid | | | | | | | | | | | | | | Hbike | | | | | | | |
| 10h30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12h45 | | Hid | | | ABC | | | | | | | | | | Hbike | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15h00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15h45 | | | Hid | | Hid 16h00 | | | | | | | | | | | | | | Hid 16h00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16h30 | Apr | | Hid | | | | | | | | | | | | Apf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17h15 | Hbike | | Apf | | A III | A I | Hid | Hid | A III | | Hid | | | | A I | A III | Hid | | Hid | A II | | Hid | AI | | | Hid | A I | BI | | Hid | A I | Hid | | | | |
| 18h00 | BII | AIII | B I | A I | A II | A III | B I | A I | A II | B II | A I | BII | AIII | | BI | A III | AII | B II | A I | BI | B II | Hid | BI | A III | B I | A III | AII | B I | A III | A II | A III | A I | A III | | | |
| 18h45 | A II | Hid | AIII | C | A II | C | B II | A III | C | B I | B I | AII | Hid | | BI | D | Man | A I | B I | A I | AIII | A II | A III | AI | A II | A III | A I | B I | Hid | BI | Frald 18h45 | A I | B I | | | |
| 19h30 | B I | Apf | Apr | D | Hid | Apf | ABC | Hid | Apr. | B II | C | Hid | Man | | A III | C | Hid | B II | Hid | D | AIII | Hid | A III | D | D | NT | Hbike | Hid | B II | B II | Frald 19h15 | ABC | AIII | | | |
| 20h15 | Man | Apf | Hbike | | ABC | Apr | MAN | | | ABC | Hbike | Apr | | | Apr | Mast | Apf | | Apr | Apf | ABC | Man/ Mast | Apf | | Man | Hid | Apf | NT | Hid | Hid | Frald 19h45 | Hid | | | | |
| 21h00 | Apr | | Hid | | Hid | Apr | Apf | | | | Man | Hid | | | | Hid | Hbike | | Hid | Man/ Mast | | | | Hbike | Apr | | | | | | | | | | | |

| | QUINTA | | | | | | | | | | | | | | SEXTA | | | | | | | | | | | | | | SÁBADO | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 07h45 | Hid | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | A III 09H00 | Hid 09h00 | | Hid 09h00 | Hid 09h00 | AIII 09h00 | |
| 09h00 | | | | | Hid | | | Hid | | | | | | | | | | | | | | | Hid | | | Hid | | | A I 09h45 | Fral I 09h45 | | A III 09h45 | A III 09h45 | BI 09h45 | |
| 09h15 | Hid | | | | | | | | | | | | | | Hid | | | | | | | | | | | | | | A I 10h30 | Fral II 10h15 | | A I 10H30 | A I 10h30 | A I 10h30 | |
| 10h00 | Hid | | | | Hid | | | | | | | | | | Hid | | | | | | | | | | | | | | | Fral II 10h45 | | Fral I 11h15 | Fral I 11h15 | Fral.II 11h15 | |
| 10h30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | B I 11h15 | Fral II 11h15 | | Fral II 11h45 | Fral II 11h45 | Fral. I 11h45 | |
| 12h45 | | Hid | | | ABC | | | | | | | | | | Hbike | | | | | | | | | | | | | | | Fral II 11h45 | | Fral II 12h15 | Fral II 12h15 | Fral. I 12h15 | |
| 15h00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15h45 | | | Hid | | Hid 16h00 | | | | | | | | | | | | | | | | | Hid 16h00 | | | | | | | All | Hidro. | | | | | 15h30 |
| 16h30 | Apr | | Hid | | | | | | | | | | | | Apf | | | | | | | | | | | | | | A III | BI | | | | | 16h15 |
| 17h15 | Hbike | | Apf | | A III | A I | Hid | Hid | A III | | Hid | | | | A I | A III | Hid | | Hid | A II | | Hid | AI | | | Hid | C/D | A I | | | | | | 17h00 |
| 18h00 | BII | AIII | B I | A I | A I | A III | B I | A I | A II | B II | A I | BII | AIII | | BI | A III | AII | B II | A I | BI | B II | Hid | BI | A III | B I | A III | Hid | NT | | | | | | 17h45 |
| 18h45 | A II | Hid | AIII | C | A II | C | B II | A III | C | B I | B I | AII | Hid | | BI | D | Man | A I | B I | A I | AIII | A II | A III | AI | A II | A III | Hbike | B II | | | | | | 18h30 |
| 19h30 | B I | Apf | Apr | D | Hid | Apf | ABC | Hid | Apr. | B II | C | Hid | Man | | A III | C | Hid | B II | Hid | D | AIII | Hid | A III | D | D | NT | | | | | | | | | |
| 20h15 | Man | Apf | Hbike | | ABC | Apr | MAN | | | ABC | Hbike | Apr | | | Apr | Mast | Apf | | Apr | Apf | ABC | Man/ Mast | Apf | | Man | Hid | | | | | | | | | |
| 21h00 | Apr | | Hid | | Hid | Apr | Apf | | | | Man | Hid | | | | Hid | Hbike | | Hid | Man/ Mast | | | | Hbike | Apr | | | | | | | | | |

**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 1º Ano de Prática |
| **Fral II** | Fraldinhas II | \| Bebés 2º Ano de Prática |
| **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** | Nível 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 |