

HORÁRIO DE OCUPAÇÃO/UTILIZAÇÃO

PISCINA MUNICIPAL CRATO 2025

Horário	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta		Sábado		
08h00 - 09h00	Natação livre		Classe A4 Hidro Localizada 8h00-08h40	NL	Natação livre		Classe A4 Hidro Localizada 8h00-08h40	NL	Natação livre		Horário de abertura às atividades Aquáticas 10h30		
09h00 - 10h00	Natação livre		Classe A3 08h50-09h30	NL	Natação livre		Classe A3 08h50-09h30	NL	SCM 09h30-11h30	NL			
10h00 - 11h00	AMA-Pré-escola 10h00 - 11h15	NL	Natação livre		Natação livre		Natação livre		Natação livre		ADFR 6meses/3anos	NL	
11h00 - 12h00	Natação livre		Hidroginástica Sénior 10h30-11h15		Natação livre		Hidroginástica Sénior 10h30-11h15		Natação livre		ADFR 4 aos 6 anos	NL	
12h00 - 13h00	Natação livre		Natação livre		Natação livre		Natação livre		Natação livre		ADFR 4 aos 6 anos	NL	
13h00 - 14h00	Classe A1 13h00-13h40	NL	Natação livre		Classe A1 13h00-13h40	NL	Natação livre		Natação livre		ENCERRADA		
14h00 - 15h00	Classe A2 13h50-14h30	NL	Natação livre		Classe A2 13h50-14h30	NL	Natação livre		Natação livre				
15h00 - 16h00	NL		Natação livre		Natação livre		Natação livre		Natação livre				
16h00 - 17h00	AEC'S 1º ANO A	NL	AEC'S 4º ANO A/B	NL	AEC'S - 3º ANO - 16h00-16h30 Desporto Escolar - 16h00-18h00	AEC'S - 2º ANO - 16h00-16h30 Desporto Escolar - 16h00-18h00		AEC'S 1º ANO - B	NL	Natação Livre 5 pistas 16h00 - 19h30			
17h00 - 19h30	Classe A5 17h00-17h40	NL	Natação livre		ADFR 6meses/3 anos	Classe A5 17h00-17h40	Natação livre		Natação livre				
	Classe A7 17h50-18h30	NL	Classe A6 17h30-18h10	NL	ADFR 4 aos 6 anos	Classe A7 17h50-18h30	Classe A6 17h30-18h10	NL	Natação livre				
	Classe A8 18h40-19h20	NL	HIDROPower 1 18h30-19h15		ADFR 4 aos 6 anos	Classe A8 18h40-19h20	HIDROPower 1 18h30-19h15		Natação livre				
ENCERRADA		HIDROPower 2 19h30-20h15		ENCERRADA		HIDROPower 2 19h30-20h15		ENCERRADA		ENCERRADA			

NL = Natação livre

Pré-Escola

AEC'S = Agrup. Escolas do Crato

Escola Municipal Natação (Classes: A1 a A8)

Hidro Localizada (Fortalecimento Muscular, Perda de Peso)

HIDROPower

Hidro Ginástica Sénior

SCM = Santa Casa Misericórdia do Crato

ADFR = Associação Desportiva Flor da Rosa

Classe A1 (+16 anos) - Adaptação e aperfeiçoamento dos nados.

Classe A2 (+16 anos) - Adaptação e aperfeiçoamento dos nados.

Classe A3 (+16 anos) - Adaptação e aperfeiçoamento dos nados.

Classe A5 (7 aos 9 anos) - Adaptação e aperfeiçoamento dos nados.

Classe A6 (10 aos 12 anos) - Adaptação e aperfeiçoamento dos nados.

Classe A7 (13 aos 15 anos) - Adaptação e aperfeiçoamento dos nados.

Classe A8 (+16 anos) - Adaptação e aperfeiçoamento dos nados.

Aulas de conteúdo Fitness:

Classe A4 Hidro localizada + 16 anos (HIIT Treino Intensivo, Fortalecimento muscular com ou sem materiais, perda de peso).

Hidroginástica 1 (+ 16 anos)

Hidroginástica 2 (+16 anos)