

Piscinas Municipais da VENDA DO PINHEIRO

Piscina de 25 metros		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
AMA 2	Sábado	8h15
		9h00
		9h45
		11h00
		12h30
		15h00
	2.ª e 6.ª	16h00
	5.ª e 6.ª	16h45
	2.ª a 6.ª	17h30
		18h15
	Sábado	18h30
2.ª, 4.ª e 5.ª	19h00	
3.ª e 5.ª	20h00	
HIDG I	2.ª, 4.ª e 6.ª	10h00
		15h30
HIDG II	2.ª, 4.ª e 6.ª	9h15
	Sábado	11h45
	2.ª, 4.ª e 6.ª	12h00
	3.ª e 5.ª	15h30
		19h15
	2.ª a 6.ª	20h00
	2.ª, 3.ª, 4.ª e 5.ª	20h45
APZ I 8-11	Sábado	9h00
		11h00
		11h45
		12h30
		15h00
	2.ª	16h45
	2.ª a 6.ª	17h30
	2.ª a 6.ª	18h15
	Sábado	18h30
	3.ª e 5.ª	19h00
2.ª, 4.ª e 6.ª	19h15	
APZ II 8-11	Sábado	9h00
		11h00
		11h45
		12h30
	6.ª	17h30
	3.ª e 5.ª	18h15
APZ 12-16	Sábado	9h00
		11h00
		11h45
		12h30
	2.ª e 6.ª	16h45
	2.ª a 6.ª	17h30
	3.ª a 6.ª	18h15
	3.ª	19h00
2.ª, 4.ª, 6.ª e Sábado	19h15	
APF 12-16	2.ª e 4.ª	17h30
	2.ª e 6.ª	18h15

Piscina de 25 metros (cont.)		
CLASSE	DIAS	HORÁRIO
APZ + 17	2.ª, 4 e 6.ª	7h45
	Sábado	8h15
	2.ª, 4 e 6.ª	8h30
	Sábado	9h45
	6.ª	11h15
	4.ª	12h45
	2.ª, 4.ª e 6.ª	16h45
	2.ª, 4.ª, 6.ª e Sábado	19h15
	2.ª a 6.ª	20h00
		20h45
APF + 17	2.ª, 4 e 6.ª	7h45
	Sábado	8h15
	2.ª, 4 e 6.ª	8h30
	Sábado	9h45
	6.ª	11h15
	4.ª	12h45
	2.ª, 4.ª e 6.ª	16h45
	2.ª, 4.ª, 6.ª e Sábado	19h15
	2.ª a 6.ª	20h00
		20h45

Tanque de Aprendizagem			
CLASSE	DIAS	HORÁRIO	
NB 1	Sábado	9h45	
		16h30	
NB 2	Sábado	10h15	
		16h30	
NB 3	Sábado	17h30	
		10h45	
		11h45	
NB 4	Sábado	17h00	
		2.ª a 6.ª	18h00
		11h15	
NB 4	Sábado	11h45	
		2.ª e Sábado	17h00
		2.ª a 6.ª	18h30
AMA 1	Sábado	8h15	
		9h00	
		12h15	
		13h00	
	4.ª e 6.ª	15h45	
	3.ª, 4.ª e 5.ª	15h30	
	Sábado	16h45	
	Sábado	17h45	
2.ª a 6.ª	19h00		
2.ª, 4.ª e 6.ª	20h00		

APZ - Aprendizagem
APF - Aperfeiçoamento
HIDG - Hidroginástica
NB - Natação para Bebés
AMA - Adaptação ao Meio Aquático

HORÁRIO DE UTILIZAÇÃO LIVRE DE NATAÇÃO *

2.ª, 4.ª e 6.ª feira: das 7h45 às 21h30

3.ª e 5.ª feira: das 14h45 às 21h30

Sábado: das 8h15 às 20h00

Nota: à excepção das aulas de NB, onde o tempo de aula é de 30', as restantes aulas são de 45'.

* Este horário é valido para utentes com cartão, não sendo utente poderá utilizar a Pista Livre no horário de funcionamento da secretaria da instalação.

Pavilhão da Escola EB1 da VENDA DO PINHEIRO

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Karaté	2.ª e 4.ª	18h00
Aeróbica	2.ª e 6.ª	19h00
Ginástica Localizada		20h00
Hip Hop Kids (4-6 A)	3.ª e 5.ª	17h30**
Hip Hop Iniciados (>7 A)		18h00
Gin. Desenvolvimento Motor (3-6 A)	Sábado	10h15
Ginástica Geral Iniciação (6-13 A)	2.ª e 4.ª	17h45*

Pavilhão Desp. Municipal da MALVEIRA

CLASSE	DIAS	HORÁRIO
Pilates	4.ª	18h30
	6.ª	19h00
Aero Dance	2.ª	19h00
	4.ª	19h30
Ginástica Localizada	3.ª e 5.ª	19h00
		20h00
Step	2.ª	20h00
Ritmos (africanos, brasileiros, latinos, hip hop, dança ventre,...)	2.ª	20h00
Ginástica Geral Iniciação (6-13 A)	2.ª e 4.ª	18h45*
Ginástica Geral (>13 A)		19h30*
Hip Hop Kids (4-6 A)	2.ª e 4.ª	17h40**
Hip Hop Iniciados (>7 A)		18h10
Hip Hop Avançados (>7 A)		19h00
Hip Hop Avançados/Treinos		20h00
Dança Criativa (3-5 A)	3.ª e 6.ª	17h30
Dança Clássica (6-8 A)		18h30
Dança Clássica Avançadas (> 9 A)	6.ª	19h30
Ginástica para Idosos - Movimento é Vida	2.ª e 5.ª	15h30*
	4.ª e 6.ª	15h30*
Basquetebol Misto Sub 6-10	2.ª e 4.ª	18h00
		19h30***
Basquetebol Misto Sub 10-12	2.ª	19h30***
	5.ª	18h00***
Basquetebol Misto Sub 14	3.ª e 5.ª	19h30***
Basquetebol Misto Sub 16	2.ª e 4.ª	19h00***
Basquetebol Feminino Sub 19	3.ª e 4.ª	18h30***
Basquetebol Masculino Sub 18-20	3.ª e 5.ª	20h00***
Basquetebol Seniores (>21 A)	2.ª e 4.ª	20h30***

NOVO

Nota:

à excepção das aulas de 30', 45' e 1h30', o tempo de aula é de 50' para as classes de pavilhão.

* aula de 45'

** aula de 30'

*** aula de 1h30'

Horário Secretarias:

PISCINAS VENDA DO PINHEIRO	CASA CULTURA DA MALVEIRA
2.ª - ENCERRADO	2.ª - ENCERRADO
3.ª a Sábado - 10h00 às 13h00 / 15h00 às 19h00	3.ª a 6.ª - 10h às 13h / 14h às 19h Sábado 15h às 18h
Telef. 219 666 023/4 Fax 219 666 408	Telef. 219 667 500
E-mai: piscinas.vp@cm-mafra.pt	E-mail: pav.malveira@cm-mafra.pt

ABRIL 2011

Secretaria Virtual:

<http://www.cm-mafra.pt/egesp/>

ÉPOCA DESPORTIVA 2010/2011