

PISCINAS MUNICIPAIS DA ERICEIRA

Piscina de 25 metros			
CLASSE	DIAS	HORARIO	
APZ +17	2. ^a a 6. ^a	07h45	
	3. ^a 5. ^o e 6. ^a	11h45	
	2. ^a e 4. ^a	12h00	
	2. ^a a 6. ^a	15h45	
	2. ^a a 6. ^a	20h00	
	3. ^a 4. ^a e 6. ^a	20h45	
	Sábado		08h15
			12h30
			13h15
			14h15
		19h15	
APF +17	2. ^a a 6. ^a	07h45	
	3. ^a 5. ^o e 6. ^a	11h45	
	2. ^a e 4. ^a	12h00	
	2. ^a a 6. ^a	15h45	
	2. ^a a 6. ^a	20h00	
	3. ^a 4. ^a e 6. ^a	20h45	
	Sábado		08h15
			12h30
			13h15
			14h15
		16h30	
HIDG 1	2. ^a a 6. ^a	09h15	
		10h00	
		15h45	
HIDG 2	2. ^a a 6. ^a	08h30	
	3. ^a 5. ^a 6. ^a e Sábado	12h30	
	2. ^a e 4. ^a	12h45	
	2. ^a e 4. ^a	19h15	
	2. ^a a 6. ^a	20h00	
AMA 2	2. ^a a 6. ^a	20h45	
	Sábado	17h45	
	Sábado		08h15
			09h45
			15h45
			18h30
			19h15
	2. ^a a 6. ^a	16h30	
	2. ^a e 6. ^a	17h15	
	2. ^a a 6. ^a	18h00	
6. ^a	18h45		
APZ1 8-11	2. ^a 4. ^a e 6. ^a	18h00	
	2. ^a a 5. ^a	18h45	
	3. ^a 5. ^a e 6. ^a	16h30	
	3. ^a 4. ^a e 5. ^a	17h15	
	Sábado		08h15
			09h00
			11h45
APZ2 8-11	2. ^a e 4. ^a	18h00	
	3. ^a e 5. ^a	16h30	
	3. ^a e 5. ^a	17h15	
	5. ^a	18h45	
	Sábado		08h15
			10h30
			11h45

Piscina de 25 metros (cont.)		
CLASSE	DIAS	HORARIO
APZ 12-16	2. ^a a 6. ^a	18h45
	4. ^a	17h15
	6. ^a	16h30
	6. ^a	18h00
	Sábado	10H30
APF 12-16	Sábado	16H00
	6. ^a	18h45
	Sábado	09h00
		16h30

Tanque de Aprendizagem			
CLASSE	DIAS	HORARIO	
AMA 0	Sábado	09h00	
		11h45	
		15H00	
	2. ^a , 4. ^a e 6. ^a	16h30	
	2. ^a a 6. ^a	17h15	
AMA 1	2. ^a a 6. ^a	18h45	
	2. ^a a 6. ^a	15H45	
	2. ^a a 5. ^a	16H30	
	2. ^a , 4. ^a e 6. ^a	17H15	
	2. ^a a 6. ^a	18h00	
	2. ^a a 6. ^a	20H00	
	Sábado		09H00
			13H15
			14H15
			17H45
		18H30	

Tanque de Aprendizagem		
Natação para Bebés		
CLASSE	DIAS	HORARIO
NB 1	Sábado	09h45
		15h45
NB 2	3. ^a e 5. ^a	17h15
	Sábado	09h45
NB 3	Sábado	10h15
		10h45
		12h15
NB 4	3. ^a e 5. ^a	17h45
	Sábado	10h15
		10h45
		11h45
		12h45
	16h45	
	3. ^a e 5. ^a	18h45

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

PISCINAS MUNICIPAIS DA ERICEIRA

Ginásios		
CLASSE	DIAS	HORARIO
MEV	3. ^a e 5. ^a	10h15
		11h30
		12h15
		13h00
		19h30
STEP		3. ^a e 5. ^a
GINÁSTICA DE PAIS E FILHOS		17h30
DESENVOLVIMENTO MOTOR (3/6 anos)		18h00
GINÁSTICA GERAL		19h00
DANÇA CLÁSSICA	2. ^a	17h45
	3. ^a e 5. ^a	17h45
		18h45
GINÁSTICA LOCALIZADA	4. ^a e 6. ^a	10h00
	6. ^a	19h00
DANÇA JAZZ		3. ^a e 5. ^a
		19h40
MUSCULAÇÃO (das 9h00 às 22h00)		2. ^a , 4. ^a e 6. ^a (c/P)
		18h30 - 21h30

PARQUE DE SANTA MARTA

Ginásio		
CLASSE	DIAS	HORARIO
PILATES	5. ^a	10h00
	2. ^a e 4. ^a	19h00
	6. ^a	20h00
TAI-CHI		6. ^a
Dao Yoga		3. ^a
YOGA	5. ^a	10h30
	3. ^a	18h30
	3. ^a	19h30
	3. ^a e 5. ^a	20h30
Sábado		10h00
		11h00

CAMPOS DE TENIS			
CLASSE	DIAS	HORARIO	
TÉNIS	2. ^a a 6. ^a	18h00	
		19h00	
		20h00	
	Sábado		10h00
			11h00
		12h00	

Piscinas Municipais das Ericeira
 Rua Alto da Camacha, Ericeira
 2655-006 Ericeira
 Telef.: 261 860 140
 Fax: 261 860 149
 e-mail: piscinas.ericera@cm-mafra.pt

Parque de Santa Marta - Ericeira
 Largo de Santa Marta - 2655-357 Ericeira
 Tel.: 261 862 340
 Fax: 261 862 342
 E-mail: parque.stmarta@cm-mafra.pt