



VARZIM LAZER

VARZIM LAZER

2020/2021



SALA DE MUSCULAÇÃO



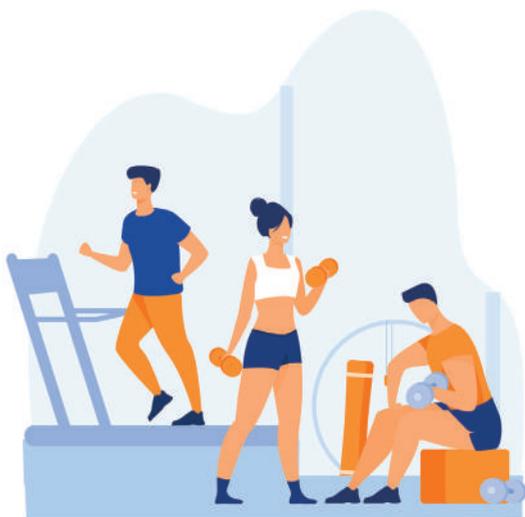
PISCINAS MUNICIPAIS

SEGUNDA A SEXTA	SÁBADO	DOMINGO E FERIADOS
08H00 < 09H00	09H30 < 10H30	09H00 < 10H00
09H30 < 10H30	11H00 < 12H00	
11H00 < 12H00	12H30 < 13H30	10H30 < 11H30
12H30 < 13H30		
14H00 < 15H00	16H30 < 17H30	
15H30 < 16H30		18H00 < 19H00
17H00 < 18H00		
18H30 < 19H30		
20H00 < 21H00		



PAVILHÃO MUNICIPAL

SEGUNDA A SEXTA
10H00 < 11H00
11H30 < 12H30
13H00 < 14H00
16H00 < 17H00
17H30 < 18H30
19H00 < 20H00





ACADEMIA DE GINÁSTICA

» PAVILHÃO MUNICIPAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09H30	LOCAL	CYCLING	PILATES	PAM	MOBILIDADE
12H40	ALONGAMENTOS		LOCAL		PAM
19H00					FITBALL
19H15				LOCAL	
19H30		CYCLING	CROSSTRAINING		
20H05	CYCLING			PILATES	BODY MIND
20H15		LOCAL			

» PISCINAS MUNICIPAIS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
10H40						HIDRO GINÁSTICA
12H40	HIDRO GINÁSTICA	HIDROBIKE	HIDRO GINÁSTICA	HIDROBIKE	HIDRO GINÁSTICA	
19H40	HIDRO GINÁSTICA	HIDRO GINÁSTICA		HIDRO GINÁSTICA	HIDRO GINÁSTICA	
21H00			HIDRO GINÁSTICA		HIDRO GINÁSTICA	

PISTA LIVRE PISCINAS

2ª feira				
Horário	PO		PA	
08h00/09h00	Pista 4	Pista 5	-	-
09h30/10h30	Pista 4	Pista 5	-	-
11h00/12h00	Pista 4	-	-	Pista 4
12h30/13h30	Pista 4	Pista 5	Pista 3	Pista 4
14h00/15h00	Pista 4	Pista 5	-	-
15h30/16h30	Pista 4	Pista 5	-	-
17h00/18h00	Pista 4	-	-	-

3ª feira				
Horário	PO		PA	
08h00/09h00	Pista 4	Pista 3	Pista 3	Pista 4
09h30/10h30	Pista 4	-	-	Pista 4
11h00/12h00	Pista 4	-	-	Pista 4
12h30/13h30	Pista 4	Pista 5	Pista 3	Pista 4
14h00/15h00	Pista 4	Pista 5	-	-
15h30/16h30	Pista 4	Pista 5	-	Pista 4
17h00/18h00	Pista 4	-	-	-

4ª feira				
Horário	PO		PA	
08h00/09h00	Pista 4	Pista 5	-	-
09h30/10h30	Pista 4	Pista 5	-	-
11h00/12h00	Pista 4	-	-	Pista 4
12h30/13h30	Pista 4	Pista 5	Pista 3	Pista 4
14h00/15h00	Pista 4	Pista 5	-	-
15h30/16h30	Pista 4	Pista 5	-	-
17h00/18h00	Pista 4	-	-	-

5ª feira				
Horário	PO		PA	
08h00/09h00	Pista 4	-	Pista 3	Pista 4
09h30/10h30	Pista 4	-	-	Pista 4
11h00/12h00	Pista 4	-	-	Pista 4
12h30/13h30	Pista 4	Pista 5	Pista 3	Pista 4
14h00/15h00	Pista 4	Pista 5	Pista 3	Pista 4
15h30/16h30	Pista 4	Pista 5	Pista 3	Pista 4
17h00/18h00	Pista 4	-	-	-

6ª feira				
Horário	PO		PA	
08h00/09h00	Pista 4	Pista 5	-	-
09h30/10h30	Pista 4	Pista 5	-	-
11h00/12h00	Pista 4	-	-	Pista 4
12h30/13h30	Pista 4	Pista 5	Pista 3	Pista 4
14h00/15h00	Pista 4	Pista 5	Pista 3	Pista 4
15h30/16h30	Pista 4	Pista 5	-	-
17h00/18h00	Pista 4	-	-	-

Sábado				
Horário	PO		PA	
09h30/10h30	Pista 4	-	-	-
11h00/12h00	Pista 4	-	-	-
12h30/13h30	Pista 4	-	-	-
15h00/16h00	Pista 4	Pista 5	Pista 3	Pista 4
16h30/17h30	Pista 4	Pista 5	Pista 3	Pista 4
18h00/19h00	Pista 4	Pista 5	Pista 3	Pista 4

Domingo				
Horário	PO		PA	
09h00/10h00	Pista 4	Pista 5	-	-
10h30/11h30	Pista 4	Pista 5	-	-
12h00/13h00	Pista 4	Pista 5	-	Pista 4

PO PISCINA OLÍMPICA PA P. APRENDIZAGEM

- O tempo autorizado de utilização da pista livre terá o limite máximo de 60 MIN.
- Apenas é possível utilizar a piscina no horário marcado e durante o período de tempo definido.
- O número autorizado de pessoas em utilização livre deverá ser consultado na receção.
- Os utentes podem frequentar a piscina em utilização livre 1 bloco horário por dia.

MARCAÇÃO E RESERVAS

• A marcação e reserva são realizadas presencialmente ou via telefone:

Pavilhão 252 681 909 - 964 643 247

Piscinas 252 298 690 - 964 643 245

• É obrigatório a utilização de máscara (excluindo período de treino) e a higienização das mãos à entrada e à saída das instalações;

• O utente deve respeitar o circuito de entrada e saída das instalações, incluindo distanciamento físico de 3m (durante treino) e 2m (restantes locais das instalações);

• Acesso às instalações condicionado à medição de temperatura (<37,5°);

• É obrigatório cumprir as regras de etiqueta respiratória definidas pelas autoridades competentes;

• Não é permitido a realização de aulas de grupo a idosos (+65 anos), grávidas e/ou pessoas com doenças crónicas;

• O contacto físico entre utentes e/ou staff é totalmente proibido (exceto em situações de emergências);

• Obrigatório de calçado exclusivo e apropriado para o treino, e é recomendado a utilização de óculos de Natação nas Piscinas;

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

COMPLEXO DE PISCINAS

07h30 < 22h00 • dias úteis

08h30 < 19h00 • sábados

08h30 < 13h00 • domingos e feriados

PAVILHÃO MUNICIPAL

09h00 < 23h30 • dias úteis

09h00 < 13h00 • sábado

encerrado • domingos e feriados