

HIDROGINÁSTICA

2025-2026

TURMA	DIA	HORÁRIO	TANQUE	OBS
HIDRO 1	2.ª	10:05 - 10:45	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 10	2.ª	16:50 - 17:30	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 11	2.ª	19:50 - 20:30	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 12	2.ª	20:35 - 21:15	GRANDE	
HIDRO 13	3.ª	10:05 - 10:45	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 14	3.ª	10:50 - 11:30	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 16	3.ª	16:50 – 17:30	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 17	3.ª	19:05 – 19:45	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 18	3.ª	19:50 – 20:30	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 19	4.ª	10:05 – 10:45	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 2	4.ª	16:50 – 17:30	GRANDE	
HIDRO 20	4.ª	17:35 – 18:15	GRANDE	
HIDRO 21	4.ª	19:05 – 19:45	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 22	4.ª	19:50 – 20:30	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 23	5.ª	10:05 – 10:45	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 24	5.ª	10:50 – 11:30	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 25	5.ª	16:50 – 17:30	GRANDE	
HIDRO 26	5.ª	19:50 - 20:30	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 27	5.ª	20:35 – 21:15	GRANDE	

HIDRO 28	6.ª	10:05 – 10:45	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 3	6.ª	16:50 – 17:30	GRANDE	
HIDRO 30	6.ª	19:05 – 19:45	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 31	6.ª	19:50 – 20:30	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 32	SÁBADO	10:05 – 10:45	GRANDE	LISTA DE ESPERA
HIDRO 33	2.ª	16:05 – 16:45	GRANDE	
HIDRO 34	5.ª	16:05 – 16:45	GRANDE	
HIDRO 5	SÁBADO	16:50 – 17:30	GRANDE	
HIDRO 6	SÁBADO	17:35 – 18:15	GRANDE	
HIDRO 7	SÁBADO	18:20 – 19:00	GRANDE	
HIDRO 8	SÁBADO	19:05 – 19:45	GRANDE	
HIDRO 9	SÁBADO	19:50 – 20:30	GRANDE	

Atualizado a 28/07/2025 às 11:50

Os horários indicados podem sofrer alterações ou estarem com lotação esgotada pelo que solicitamos que confirme a disponibilidade na secretaria da instalação.

Para mais informações, deverá contactar o email: piscinas@cm-gaia.pt

HIDROTERAPIA

2025-2026

TURMA	DIA	HORÁRIO	TANQUE	OBS
HIDROTERAPIA 1	2.ª	14:00 - 14:40	PEQUENO	LISTA DE ESPERA
HIDROTERAPIA 2	3.ª	11:00 - 11:40	PEQUENO	LISTA DE ESPERA
HIDROTERAPIA 3	5.ª	09:30 - 10:10	PEQUENO	
HIDROTERAPIA 4	5.ª	11:00 - 11:40	PEQUENO	
HIDROTERAPIA 5	2.ª	14:45 - 15:25	PEQUENO	
HIDROTERAPIA 6	4.ª	14:45 - 15:25	PEQUENO	

Atualizado a 28/07/2025 às 11:50

Os horários indicados podem sofrer alterações ou estarem com lotação esgotada pelo que solicitamos que confirme a disponibilidade na secretaria da instalação. Para mais informações, deverá contactar o email: piscinas@cm-gaia.pt

BEBÉS

2025-2026

TURMA	DIA	HORÁRIO	TANQUE	OBS
BEBÉS 1	SÁBADO	09:30-10:10	PEQUENO	
BEBÉS 2	SÁBADO	10:15-10:55	PEQUENO	
BEBÉS 3	SÁBADO	11:00-11:40	PEQUENO	
BEBÉS 4	SÁBADO	13:15-13:55	PEQUENO	
BEBÉS 5	SÁBADO	14:00-14:40	PEQUENO	
BEBÉS 6	SÁBADO	14:45-15:25	PEQUENO	
BEBÉS 7	SÁBADO	15:30-16:10	PEQUENO	
BEBÉS 8	SÁBADO	16:15-16:55	PEQUENO	

Atualizado a 28/07/2025 às 11:50

Os horários indicados podem sofrer alterações ou estarem com lotação esgotada pelo que solicitamos que confirme a disponibilidade na secretaria da instalação.

Para mais informações, deverá contactar o email: piscinas@cm-gaia.pt

ADAPTAÇÃO (C0/C0+)

2025-2026

TURMA	DIA	HORÁRIO	TANQUE	OBS
Criança Adaptação 1	2ª	16:15-16:55	PEQUENO	
	5ª	16:15-16:55		
Criança Adaptação 2	3ª	16:15-16:55	PEQUENO	
	6ª	16:15-16:55		
Criança Adaptação 3	2ª	17:00-17:40	PEQUENO	
	5ª	17:00-17:40		
Criança Adaptação 4	3ª	17:00-17:40	PEQUENO	
	6ª	17:00-17:40		
Criança Adaptação 5	4ª	17:00-17:40	PEQUENO	
	SÁBADO	09:10-09:50		
Criança Adaptação 6	2ª	17:45-18:25	PEQUENO	LISTA DE ESPERA
	5ª	17:45-18:25		
Criança Adaptação 7	3ª	17:45-18:25	PEQUENO	
	6ª	17:45-18:25		
Criança Adaptação 8	4ª	17:45-18:25	PEQUENO	
	SÁBADO	10:40-11:20		
Criança Adaptação 9	2ª	18:30-19:10	PEQUENO	LISTA DE ESPERA
	5ª	18:30-19:10		
Criança Adaptação 10	3ª	18:30-19:10	PEQUENO	LISTA DE ESPERA
	6ª	18:30-19:10		
Criança Adaptação 11	4ª	18:30-19:10	PEQUENO	LISTA DE ESPERA
	SÁBADO	11:45-12:25		
Criança Adaptação 12*	SÁBADO	14:25-15:05	PEQUENO	LISTA DE ESPERA
Criança Adaptação 13*	SÁBADO	16:40-17:20	PEQUENO	

Criança Adaptação 14*	SÁBADO	17:00-17:40	PEQUENO	LISTA DE ESPERA
Criança Adaptação 15*	SÁBADO	17:45-18:25	PEQUENO	
Criança Adaptação 16*	SÁBADO	18:30-19:10	PEQUENO	LISTA DE ESPERA
Criança Adaptação 17*	SÁBADO	19:15-19:55	PEQUENO	

Atualizado a 28/07/2025 às 11:50

Os horários indicados podem sofrer alterações ou estarem com lotação esgotada pelo que solicitamos que confirme a disponibilidade na secretaria da instalação.

Para mais informações, deverá contactar o email: piscinas@cm-gaia.pt

INICIAÇÃO (C1)

2025-2026

TURMA	DIA	HORÁRIO	TANQUE	OBS
Criança Iniciação 1	2ª	16:15-16:55	PEQUENO	
	5ª	16:15-16:55		
Criança Iniciação 2	3ª	16:15-16:55	PEQUENO	
	6ª	16:15-16:55		
Criança Iniciação 3	2ª	17:00 -17:40	PEQUENO	
	5ª	17:00 -17:40		
Criança Iniciação 4	3ª	17:00 -17:40	PEQUENO	
	6ª	17:00 -17:40		
Criança Iniciação 5	4ª	17:00 -17:40	PEQUENO	
	SÁBADO	09:55-10:35		
Criança Iniciação 6	2ª	17:45-18:25	PEQUENO	LISTA DE ESPERA
	5ª	17:45-18:25		
Criança Iniciação 7	3ª	17:45-18:25	PEQUENO	
	6ª	17:45-18:25		
Criança Iniciação 8	4ª	17:45-18:25	PEQUENO	
	SÁBADO	11:25-12:05		
Criança Iniciação 9	2ª	18:30-19:10	PEQUENO	LISTA DE ESPERA
	5ª	18:30-19:10		
Criança Iniciação 10	3ª	18:30-19:10	PEQUENO	LISTA DE ESPERA
	6ª	18:30-19:10		
Criança Iniciação 11	4ª	18:30-19:10	PEQUENO	
	SÁBADO	12:10-12:50		
Criança Iniciação 12	2ª	19:15-19:55	PEQUENO	
	5ª	19:15-19:55		
Criança Iniciação 13	3ª	19:15-19:55	PEQUENO	
	6ª	19:15-19:55		
Criança Iniciação 14	4ª	19:15-19:55	PEQUENO	
	SÁBADO	12:30-13:10		
Criança Iniciação 15	2ª	20:00-20:40	PEQUENO	
	5ª	20:00-20:40		
Criança Iniciação 16	3ª	20:00-20:40	PEQUENO	
	6ª	20:00-20:40		
Criança Iniciação 17	4ª	20:00-20:40	PEQUENO	
	SÁBADO	13:40-14:20		
Criança Iniciação 18*	SÁBADO	15:10-15:50	PEQUENO	
Criança Iniciação 19*	SÁBADO	15:55-16:35	PEQUENO	

Criança Iniciação 20*	SÁBADO	17:25-18:05	PEQUENO	LISTA DE ESPERA
Criança Iniciação 21*	SÁBADO	18:10-18:50	PEQUENO	LISTA DE ESPERA
Criança Iniciação 22*	SÁBADO	18:55-19:35	PEQUENO	
Criança Iniciação 23*	SÁBADO	19:40-20:20	PEQUENO	
Criança Iniciação 24*	SÁBADO	20:00-20:40	PEQUENO	
Criança Iniciação 25	2ª	16:50-17:30	GRANDE	
	5ª	16:50-17:30		
Criança Iniciação 26	3ª	16:50-17:30	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	6ª	16:50-17:30		
Criança Iniciação 27	4ª	16:50-17:30	GRANDE	
	SÁBADO	09:45-10:25		
Criança Iniciação 28	4ª	17:35-18:15	GRANDE	
	SÁBADO	09:00-09:40		
Criança Iniciação 29	4ª	18:20-19:00	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	SÁBADO	10:30-11:10		
Criança Iniciação 30	4ª	19:50-20:30	GRANDE	
	SÁBADO	12:00-12:40		
Criança Iniciação 31*	SÁBADO	13:05-13:45	GRANDE	LISTA DE ESPERA
Criança Iniciação 32*	SÁBADO	13:30-14:10	GRANDE	
Criança Iniciação 33*	SÁBADO	15:20-16:00	GRANDE	
Criança Iniciação 34*	SÁBADO	15:45-16:25	GRANDE	LISTA DE ESPERA

Atualizado a 28/07/2025 às 11:55

Os horários indicados podem sofrer alterações ou estarem com lotação esgotada pelo que solicitamos que confirme a disponibilidade na secretaria da instalação.

Para mais informações, deverá contactar o email: piscinas@cm-gaia.pt

INTERMÉDIO (C2/C3)

2025-2026

TURMA	DIA	HORÁRIO	TANQUE	OBS
Criança Intermédio 1	2ª	17:35-18:15	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	5ª	17:35-18:15		
Criança Intermédio 2	3ª	17:35-18:15	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	6ª	17:35-18:15		
Criança Intermédio 3	4ª	17:35-18:15	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	SÁBADO	09:00-09:40		
Criança Intermédio 4	2ª	18:20-19:00	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	5ª	18:20-19:00		
Criança Intermédio 5	3ª	18:20-19:00	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	6ª	18:20-19:00		
Criança Intermédio 6	4ª	18:20-19:00	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	SÁBADO	10:50-11:30		
Criança Intermédio 7	2ª	19:05-19:45	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	5ª	19:05-19:45		
Criança Intermédio 8	3ª	19:05-19:45	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	6ª	19:05-19:45		
Criança Intermédio 9	4ª	19:05-19:45	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	SÁBADO	11:15-11:55		
Criança Intermédio 10	4ª	20:35-21:15	GRANDE	
	SÁBADO	12:45-13:25		
Criança Intermédio 11*	SÁBADO	13:05-13:45	GRANDE	LISTA DE ESPERA
Criança Intermédio 12*	SÁBADO	13:50-14:30	GRANDE	
Criança Intermédio 13*	SÁBADO	15:00-15:40	GRANDE	
Criança Intermédio 14*	SÁBADO	15:45-16:25	GRANDE	
Criança Intermédio 15*	SÁBADO	17:15-17:55	GRANDE	

Criança Intermédio 16*	SÁBADO	18:00-18:40	GRANDE	
Criança Intermédio 17*	SÁBADO	18:45-19:25	GRANDE	
Criança Intermédio 18*	SÁBADO	14:35-15:15	GRANDE	
Criança Intermédio 19*	SÁBADO	15:20-16:00	GRANDE	
Criança Intermédio 20*	SÁBADO	16:05-16:45	GRANDE	
Criança Intermédio 21*	SÁBADO	14:15-14:55	GRANDE	
Criança Intermédio 22	2ª	19:50-20:30	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	5ª	19:50-20:30		
Criança Intermédio 23	3ª	20:35-21:15	GRANDE	
	6ª	20:35-21:15		
Criança Intermédio 24*	SÁBADO	19:30-20:10	GRANDE	
Criança Intermédio 25*	SÁBADO	13:30-14:10	GRANDE	

Atualizado a 28/07/2025 às 11:55

Os horários indicados podem sofrer alterações ou estarem com lotação esgotada pelo que solicitamos que confirme a disponibilidade na secretaria da instalação.

Para mais informações, deverá contactar o email: piscinas@cm-gaia.pt

AVANÇADO (C4/GOLFINHOS)

2025-2026

TURMA	DIA	HORÁRIO	TANQUE	OBS
Criança Avançado 1	2ª	17:35-18:15	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	5ª	17:35-18:15		
Criança Avançado 2	2ª	18:20-19:00	GRANDE	
	5ª	18:20-19:00		
Criança Avançado 3	3ª	18:20-19:00	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	6ª	18:20-19:00		
Criança Avançado 4	4ª	18:20-19:00	GRANDE	
	SÁBADO	10:30-11:10		
Criança Avançado 5	2ª	19:05-19:45	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	5ª	19:05-19:45		
Criança Avançado 6	4ª	19:50-20:30	GRANDE	
	SÁBADO	11:35-12:15		
Criança Avançado 7	2ª	20:35-21:15	GRANDE	
	5ª	20:35-21:15		
Criança Avançado 8	3ª	20:35-21:15	GRANDE	
	6ª	20:35-21:15		
Criança Avançado 9	4ª	20:35-21:15	GRANDE	
	SÁBADO	12:45-13:25		
Criança Avançado 10*	SÁBADO	16:30-17:10	GRANDE	
Criança Avançado 11*	SÁBADO	19:30-20:10	GRANDE	

Atualizado a 28/07/2025 às 11:55

Os horários indicados podem sofrer alterações ou estarem com lotação esgotada pelo que solicitamos que confirme a disponibilidade na secretaria da instalação.

Para mais informações, deverá contactar o email: piscinas@cm-gaia.pt

ADULTOS INICIAÇÃO (A1)

2025-2026

TURMA	DIA	HORÁRIO	TANQUE	OBS
Adulto Iniciação 1	2ª	19:15-19:55	PEQUENO	
	5ª	19:15-19:55		
Adulto Iniciação 2	3ª	19:15-19:55	PEQUENO	
	6ª	19:15-19:55		
Adulto Iniciação 3	4ª	19:15-19:55	PEQUENO	
	SÁBADO	12:55-13:35		
Adulto Iniciação 4	2ª	20:00-20:40	PEQUENO	
	5ª	20:00-20:40		
Adulto Iniciação 5	3ª	20:00-20:40	PEQUENO	
	6ª	20:00-20:40		
Adulto Iniciação 6	2ª	17:35-18:15	GRANDE	
	5ª	17:35-18:15		
Adulto Iniciação 7	3ª	17:35-18:15	GRANDE	
	6ª	17:35-18:15		
Adulto Iniciação 8	2ª	18:20-19:00	GRANDE	
	5ª	18:20-19:00		
Adulto Iniciação 9	3ª	18:20-19:00	GRANDE	
	6ª	18:20-19:00		
Adulto Iniciação 12	4ª	19:05-19:45	GRANDE	
	SÁBADO	10:50-11:30		
Adulto Iniciação 13	3ª	19:50-20:30	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	6ª	19:50-20:30		
Adulto Iniciação 14	3ª	20:35-21:15	GRANDE	
	6ª	20:35-21:15		
Adulto Iniciação 15	4ª	20:35-21:15	GRANDE	
	SÁBADO	12:20-13:00		
Adulto Iniciação 17*	SÁBADO	14:35-15:15	GRANDE	

Atualizado a 28/07/2025 às 13:05

Os horários indicados podem sofrer alterações ou estarem com lotação esgotada pelo que solicitamos que confirme a disponibilidade na secretaria da instalação.

Para mais informações, deverá contactar o email: piscinas@cm-gaia.pt

ADULTOS INTERMÉDIO (A2/A3)

TURMA	DIA	HORÁRIO	TANQUE	OBS
Adulto Intermédio 1	2ª	17:35-18:15	GRANDE	
	5ª	17:35-18:15		
Adulto Intermédio 2	3ª	17:35-18:15	GRANDE	
	6ª	17:35-18:15		
Adulto Intermédio 3	2ª	18:20-19:00	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	5ª	18:20-19:00		
Adulto Intermédio 4	3ª	18:20-19:00	GRANDE	
	6ª	18:20-19:00		
Adulto Intermédio 5	4ª	18:20-19:00	GRANDE	
	SÁBADO	10:05-10:45		
Adulto Intermédio 6	4ª	19:05-19:45	GRANDE	
	SÁBADO	11:15-11:55		
Adulto Intermédio 7	3ª	19:50-20:30	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	6ª	19:50-20:30		
Adulto Intermédio 8	2ª	20:35-21:15	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	5ª	20:35-21:15		
Adulto Intermédio 9	4ª	20:35-21:15	GRANDE	
	SÁBADO	12:20-13:00		
Adulto Intermédio 10*	SÁBADO	14:15-14:55	GRANDE	
Adulto Intermédio 11*	SÁBADO	16:05-16:45	GRANDE	

Atualizado a 28/07/2025 às 13:10

Os horários indicados podem sofrer alterações ou estarem com lotação esgotada pelo que solicitamos que confirme a disponibilidade na secretaria da instalação.

Para mais informações, deverá contactar o email: piscinas@cm-gaia.pt

ADULTOS
AVANÇADO (A4/MANUTENÇÃO)
2025-2026

TURMA	DIA	HORÁRIO	TANQUE	OBS
Adulto Avançado 1	3ª	18:20-19:00	GRANDE	
	6ª	18:20-19:00		
Adulto Avançado 2	2ª	19:50-20:30	GRANDE	LISTA DE ESPERA
	5ª	19:50-20:30		
Adulto Avançado 3	4ª	19:50-20:30	GRANDE	
	SÁBADO	11:35-12:15		
Adulto Avançado 4	2ª	20:35-21:15	GRANDE	
	5ª	20:35-21:15		
Adulto Avançado 5	3ª	20:35-21:15	GRANDE	
	6ª	20:35-21:15		
Adulto Avançado 6	4ª	20:35-21:15	GRANDE	
	SÁBADO	12:00-12:40		
Adulto Avançado 7*	SÁBADO	16:30-17:10	GRANDE	

Atualizado a 28/07/2025 às 13:10

Os horários indicados podem sofrer alterações ou estarem com lotação esgotada pelo que solicitamos que confirme a disponibilidade na secretaria da instalação.

Para mais informações, deverá contactar o email: piscinas@cm-gaia.pt