

Horário semanal

Época 2026/2027 Mais movimento, mais saúde, mais vida

Programa
+55
anos

Manhã

Tarde

Segunda
feira

09:15
até 09:55 | **Natação Sénior**
Piscina Municipal

10:00
até 10:45 | **Zumba**
Bairro dos Carvalhos

11:15
até 11:55 | **Hidro Sénior**
Piscina Municipal

14:30
até 15:15 | **Corpo e Mente 1**
Universidade Sénior

15:15
até 16:00 | **Aerogym Sénior**
Bairro dos Carvalhos

15:30
até 16:15 | **Corpo e Mente 2**
Universidade Sénior

Terça
feira

09:15
até 10:15 | **Caminhada**
Parque de Exposições

11:15
até 11:55 | **Hidro Sénior**
Piscina Municipal

12:00
até 12:40 | **Natação Sénior**
Piscina Municipal

14:30
até 16:00 | **Boccia**
Bairro dos Carvalhos

Quarta
feira

11:15
até 11:55 | **Hidro Sénior**
Piscina Municipal

14:30
até 15:15 | **Corpo e Mente 3**
Universidade Sénior

15:00
até 16:00 | **Walking Football**
Bairro dos Carvalhos

15:30
até 16:15 | **Corpo e Mente 4**
Universidade Sénior

Quinta
feira

09:15
até 09:55 | **Natação Sénior**
Piscina Municipal

11:15
até 11:55 | **Hidro Sénior**
Piscina Municipal

12:00
até 12:40 | **Natação Sénior**
Piscina Municipal

14:30
até 16:00 | **Boccia**
Bairro dos Carvalhos

Sexta
feira

09:15
até 09:55 | **Natação Sénior**
Piscina Municipal

11:15
até 11:55 | **Hidro Sénior**
Piscina Municipal

14:45
até 15:30 | **Corpo e Mente 5**
Universidade Sénior

15:00
até 16:00 | **Walking Football**
Bairro dos Carvalhos

15:45
até 16:30 | **Aerogym Sénior**
Filarmónica

Locais

● Piscina Municipal ● Bairro dos Carvalhos ● Parque de Exposições ● Universidade Sénior ● Filarmónica

Inscrições e informações

Piscina Municipal da Lousã
Rua José Pereira da Cruz, 3200-266 Lousã

239 995 777

piscina.secretaria@cm-lousa.pt

Atualizado em 02/09/2026 · Horário sujeito a alterações

Horários por modalidade Época 2026/2027

Natação Sénior

● Piscina Municipal

Segunda-feira **09:15 – 09:55**

Terça-feira **12:00 – 12:40**

Quinta-feira **09:15 – 09:55**

Quinta-feira **12:00 – 12:40**

Sexta-feira **09:15 – 09:55**

Corpo e Mente

● Universidade Sénior

Segunda-feira **14:30 – 15:15**

Segunda-feira **15:30 – 16:15**

Quarta-feira **14:30 – 15:15**

Quarta-feira **15:30 – 16:15**

Sexta-feira **14:45 – 15:30**

Hidro Sénior

● Piscina Municipal

Segunda-feira **11:15 – 11:55**

Terça-feira **11:15 – 11:55**

Quarta-feira **11:15 – 11:55**

Quinta-feira **11:15 – 11:55**

Sexta-feira **11:15 – 11:55**

Boccia

● Bairro dos Carvalhos

Terça-feira **14:30 – 16:00**

Quinta-feira **14:30 – 16:00**

Walking Football

● Bairro dos Carvalhos

Quarta-feira **15:00 – 16:00**

Sexta-feira **15:00 – 16:00**

Zumba

● Bairro dos Carvalhos

Segunda-feira **10:00 – 10:45**

Caminhada

● Parque de Exposições

Terça-feira **09:15 – 10:15**

Aerogym Sénior

Segunda-feira **15:15 – 16:00**

● Bairro dos Carvalhos

Sexta-feira **15:45 – 16:30**

● Filarmónica

Inscrições e informações

Piscina Municipal da Lousã
Rua José Pereira da Cruz, 3200-266 Lousã

239 995 777

piscina.secretaria@cm-lousa.pt

Atualizado em 02/09/2026 · Horário sujeito a alterações