



ESCOLA DE NATAÇÃO | REGIME LIVRE | HIDROGINÁSTICA | GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO | CARDIO-FITNESS | INDOOR CYCLING | HIDROMASSAGEM | SAUNA

Serviços Disponíveis

Escola Municipal de Natação

- Natação Bebés | Adultos | Sénior | Adaptada
- Hidroginástica

Ginásio

- Cardio-Fitness | Musculação

Regime Livre

- Natação
- Squash



Inscrições (documentação)

- BI, Cédula Pessoal, Cartão do Cidadão ou Passaporte.
- Cartão de Contribuinte.
- Fotografia.
- Termo de Responsabilidade.
- Declaração do Encarregado de Educação, para utilizadores menores de 18 anos.

Horário de Funcionamento

- 2ª, 4ª e 5ª | 09h00 às 14h00 e das 15h00 às 21h30.
- 3ª e 6ª | 09h00 às 13h00 e das 15h00 às 21h30.
- Sábado | 09h00 às 13h30 e das 15h00 às 19h30.
- Domingo | 09h00 às 13h30.

Horários dos Serviços

Hidroginástica

Entrada	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
17:20	HG 3	HG 1		HG 3	HG 1		
18:20		HG 5			HG 5		
19:20							
20:20	HG 4		HG 2	HG 4			

Natação para Bebés

Entrada	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
09:20						BB 1B	
10:20						BB 2B	
11:20						BB 3B	
17:20	BB 4A		BB 1A	BB 4B			
18:20			BB 2A				
19:20			BB 3A				

Natação Adaptada

Entrada	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
09:20						NAD 3	
10:20						NAD 2B	
12:20						NAD 1B	
17:20			NAD 1A				
18:20			NAD 2A				

Natação para Adultos

Entrada	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
11:20						AD 7	
13:00	AD 1			AD 1			
17:20							
18:20		AD 5			AD 5		
19:20	AD 3		AD 4	AD 3			
20:20		AD 6			AD 6		

Natação Sénior

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9:20	SENIOR 1	SENIOR 4	SENIOR 7	SENIOR 1	SENIOR 4
10:20	SENIOR 2	SENIOR 5	SENIOR 8	SENIOR 2	SENIOR 5
11:20	SENIOR 3	SENIOR 6	SENIOR 9	SENIOR 3	SENIOR 6

2ª e 3ª feira: aula de ginástica aquática. | 5ª e 6ª feira: aula de natação | 4ª feira: os 2 serviços em simultâneo

Cardio-Fitness e Musculação

Dias	9:20-10:00	10:20-11:00	11:20-12:00	12:20-13:00	13:00-13:40	15:20-16:00	16:20-17:00	17:20-18:00	18:20-19:00	19:20-20:00	20:20-21:00
2ªF											
3ªF											
4ªF											
5ªF											
6ªF											
Sáb											
Dom											

Regime Livre Natação

Dias	9:20-10:00	10:20-11:00	11:20-12:00	12:20-13:00	13:00-13:40	15:20-16:00	16:20-17:00	17:20-18:00	18:20-19:00	19:20-20:00	20:20-21:00
2ªF											
3ªF											
4ªF											
5ªF											
6ªF											
Sáb											
Dom											

Taxas

Escola de Natação

4-17 anos, inclusive e a partir dos 60 anos	
Taxa de Inscrição (anual)	7,11 €
Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana)	23,69 €
Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana)	17,77 €
18-59 anos, inclusive	
Taxa de Inscrição (anual)	7,11 €
Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana)	35,52 €
Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana)	26,64 €
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	
Taxa de Inscrição (anual)	7,11 €
Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana)	29,60 €
Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana)	23,69 €
Aulas de Natação em Horário Verde	
Taxa de Inscrição (anual)	7,11 €
Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) – 4/17 anos e a partir dos 60	17,77 €
Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) – 4/17 anos e a partir dos 60	14,79 €
Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) – 18/59 inclusive	23,69 €
Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) – 18/59 inclusive	20,72 €

Horários Verdes: 2ª, 3ª, 5ª e 6ª feira – 9h00 às 14h00 | 21h00 às 22h00 | 4ª feira – 20h15 às 22:00.

Hidroginástica

Aula de Hidroginástica	
Taxa de Inscrição (anual)	7,11 €
Aulas (mensalidade 2x/semana)	35,52 €
Aulas (mensalidade 1x/semana)	26,64 €
Aulas de Hidroginástica em Horário Verde	
Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) – 18/59 inclusive	23,69 €
Aulas (mensalidade 1x/semana) – 18/59 inclusive	20,72 €

Serviços Mistos

Taxa de Inscrição			
Taxa de Inscrição (anual)	7,11 €		
Até 59 anos, inclusive			
Mensalidade	2 x/semana	3x/semana	5x/semana
Cartão Total-Fitness	29,60 €	35,52 €	44,23 €
Cartão Mega-Health	31,65 €	36,25 €	44,41 €
Cartão Hydro-Mega-Health	34,01 €	37,16 €	44,78 €
A partir dos 60 anos			
Mensalidade	2 x/semana	3x/semana	5x/semana
Cartão Total-Fitness	23,69 €	29,60 €	38,33 €
Cartão Mega-Health	25,31 €	30,20 €	38,48 €
Cartão Hydro-Mega-Health	27,22 €	30,96 €	38,82 €

- Cartão Total-Fitness:** Utilização de CFM, GL e IC.
- Cartão Mega-Health:** Utilização de CFM, GL, IC e RL.
- Cartão Hydro-Mega-Health:** Utilização de CFM, GL, RL, Squash e IC.

Squash

Utilizações de 1 hora	
Utilização Avulsa	10,08 €
Cedência de Material	
Raquete por 1 hora	1,18 €
Bolas por 1 hora	0,59 €

Regime Livre – Natação

Até aos 5 anos desde que acompanhado por um adulto com entrada paga	grátis
18 – 59 anos, inclusive	
1 hora	2,37 €
10x1 hora	18,95 €
4-17 anos, inclusive e a partir dos 60 anos	
1 hora	1,78 €
10x1 hora	14,21 €

Cartões de Utente

Emissão do 1º Cartão	5,38 €
Emissão da 2ª Via	5,38 €