



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 | Hidroginástica Grávidas

Ginásio

- Cardio-Fitness | Musculação
- NATGYM (Natação + Ginásio)



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 13h00 e das 15h00 às 19h00.
- Domingo | 09h00 às 13h00.

Horários dos Serviços

Hidroginástica

| Entrada | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 17:15 | | HG 1 | | | HG 1 | | |
| 18:00 | HG 3 | | | HG 3 | | | |
| 19:30 | | HG 5 | | | HG 5 | | |
| 20:15 | HG 4 | | HG 2 | HG 4 | | | |

Hidroginástica Grávidas

| Entrada | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 11:30 | HGRAV | | | HGRAV | | | |
| 18:45 | | HGRAV | | | HGRAV | | |

Natação para Bebés (6 meses aos 24 meses)

| Entrada | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado |
|---------|----------|-------|----------|----------|-------|----------|
| 09:15 | | | | | | BB1/BB1B |
| 10:00 | | | | | | BB2/BB2B |
| 10:45 | | | | | | BB3/BB3B |
| 11:30 | | | | | | BB4/BB4B |
| 17:15 | BB5/BB5A | | BB1/BB1A | BB5/BB5B | | |
| 18:00 | | | BB2/BB2A | | | |
| 18:45 | | | BB3/BB3A | | | |
| 19:30 | | | BB4/BB4A | | | |

Natação para Bebés (24 meses aos 48 meses)

| Entrada | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado |
|---------|---------|-------|----------|--------|-------|----------|
| 09:15 | | | | | | BB6/BB6B |
| 10:00 | | | | | | BB7/BB7B |
| 10:45 | | | | | | BB8/BB8B |
| 11:30 | | | | | | BB9/BB9B |
| 17:15 | | | BB6/BB6A | | | |
| 18:00 | | | BB7/BB7A | | | |
| 18:45 | | | BB8/BB8A | | | |
| 19:30 | | | BB9/BB9A | | | |

Natação Adaptada

| Entrada | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 09:15 | | | | | | NAD 1B | |
| 10:00 | | | | | | NAD 2B | |
| 10:45 | | | NADT 3 | | | | |
| 12:10 | | | | | | NADT 4 | |
| 17:15 | | | NAD 1A | | | | |
| 18:00 | | | NAD 2A | | | | |

Natação para Adultos

| Entrada | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 10:45 | | | | | | AD 6 | |
| 13:00 | AD 1 | | | AD 1 | | | |
| 18:00 | | AD 3 | | | AD 3 | | |
| 18:45 | | | | | | | |
| 19:30 | AD 2 | | AD 5 | AD 2 | | | |
| 20:15 | | AD 4 | | | AD 4 | | |

Natação Sénior

| Horário | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|---------|----------|----------|-----------|----------|----------|
| 9:15 | SENIOR 1 | SENIOR 5 | SENIOR 9 | SENIOR 1 | SENIOR 5 |
| 10:00 | SENIOR 2 | SENIOR 6 | SENIOR 10 | SENIOR 2 | SENIOR 6 |
| 10:45 | SENIOR 3 | SENIOR 7 | | SENIOR 3 | SENIOR 7 |
| 11:30 | SENIOR 4 | SENIOR 8 | | SENIOR 4 | SENIOR 8 |

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

NATGYM (2 vezes por semana, conjugar uma de aprendizagem da natação e uma de utilização/treino no Ginásio de Cardiofitness e Musculação)

| Entrada | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 13:00 | NG 1 | | | NG 4 | | | |
| 18:00 | | NG 3 | | | NG 6 | | |
| 18:45 | NG 2 | | | NG 5 | | | |

Cardio-Fitness e Musculação

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

Regime Livre Natação

| Dias | 9:00-10:00 | 10:00-11:00 | 11:00-12:00 | 12:00-13:00 | 13:00-13:40 | 15:00-16:00 | 16:00-17:00 | 17:00-18:00 | 18:00-19:00 | 19:00-20:00 | 20:00-21:00 |
|------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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) | 7,64 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) | 25,46 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) | 19,10 € |
| 18-59 anos, inclusive | |
| Taxa de Inscrição (anual) | 7,64 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) | 38,18 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) | 28,63 € |
| Adaptação ao Meio Aquático para Bebés | |
| Taxa de Inscrição (anual) | 7,64 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) | 31,81 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) | 25,46 € |
| Aulas de Natação em Horário Verde | |
| Taxa de Inscrição (anual) | 7,64 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) – 4/17 anos e a partir dos 60 | 19,10 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) – 4/17 anos e a partir dos 60 | 15,90 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) – 18/59 inclusive | 25,46 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) – 18/59 inclusive | 22,27 € |

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) | 7,64 € |
| Aulas (mensalidade 2x/semana) | 38,18 € |
| Aulas (mensalidade 1x/semana) | 28,63 € |
| Aulas de Hidroginástica em Horário Verde | |
| Aulas (mensalidade 2x/semana) – 18/59 inclusive | 25,46 € |
| Aulas (mensalidade 1x/semana) – 18/59 inclusive | 22,27 € |

Serviços Mistos

| | | | |
|---------------------------|------------|-----------|-----------|
| Taxa de Inscrição | | | |
| Taxa de Inscrição (anual) | 7,64 € | | |
| Até 59 anos, inclusive | | | |
| Mensalidade | 2 x/semana | 3x/semana | 5x/semana |
| Cartão Total-Fitness | 31,81 € | 38,18 € | 47,54 € |
| Cartão Mega-Health | 34,01 € | 38,97 € | 47,73 € |
| Cartão Hydro-Mega-Health | 36,56 € | 39,94 € | 48,13 € |
| A partir dos 60 anos | | | |
| Mensalidade | 2 x/semana | 3x/semana | 5x/semana |
| Cartão Total-Fitness | 25,46 € | 31,81 € | 41,20 € |
| Cartão Mega-Health | 27,21 € | 32,46 € | 41,36 € |
| Cartão Hydro-Mega-Health | 29,26 € | 33,27 € | 41,72 € |

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

Squash

| | |
|-----------------------|---------|
| Utilizações de 1 hora | |
| Utilização Avulsa | 10,83 € |
| Cedência de Material | |
| Raquete por 1 hora | 1,27 € |
| Bolas por 1 hora | 0,64 € |

Regime Livre – Natação

| | |
|---|---------|
| Até aos 5 anos desde que acompanhado por um adulto com entrada paga | |
| 18 – 59 anos, inclusive | grátis |
| 1 hora | |
| 10x1 hora | 2,55 € |
| 4-17 anos, inclusive e a partir dos 60 anos | |
| 1 hora | 1,91 € |
| 10x1 hora | 15,28 € |

NATGYM

| | |
|--|---------|
| 15-17 anos, inclusive e a partir dos 60 anos | |
| Taxa de Inscrição (anual) | 7,64 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) | 27,21 € |
| 18-59 anos, inclusive | |
| Taxa de Inscrição (anual) | 7,64 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) | 34,01 € |

Cartões de Utente

| | |
|----------------------|--------|
| Emissão do 1º Cartão | 5,79 € |
| Emissão da 2ª Via | 5,79 € |