



Escola de Natação | Regime Livre | Hidroginástica | Ginásio de Musculação | Cardio-fitness |

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 21h00.
- 3ª e 6ª | 09h00 às 13h00 e das 15h00 às 21h00.
- 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 11	SENIOR 3	SENIOR 7
11:30	SENIOR 4	SENIOR 8	SENIOR 12	SENIOR 4	SENIOR 8

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)	8,25 €
Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana)	27,50 €
Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana)	20,63 €
18-59 anos, inclusive	
Taxa de Inscrição (anual)	8,25 €
Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana)	41,24 €
Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana)	30,93 €
Adaptação ao Meio Aquático para Bebés	
Taxa de Inscrição (anual)	8,25 €
Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana)	34,36 €
Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana)	27,50 €
Aulas de Natação em Horário Verde	
Taxa de Inscrição (anual)	8,25 €
Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) – 4/17 anos e a partir dos 60	20,63 €
Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) – 4/17 anos e a partir dos 60	17,18 €
Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) – 18/59 inclusive	27,50 €
Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) – 18/59 inclusive	24,05 €

Horários Verdes: 2ª, 3ª, 5ª e 6ª feira – 9h00 às 14h00 4ª feira – 19h30 às 21:00.

Hidroginástica

Aula de Hidroginástica	
Taxa de Inscrição (anual)	8,25 €
Aulas (mensalidade 2x/semana)	41,24 €
Aulas (mensalidade 1x/semana)	30,93 €
Aulas de Hidroginástica em Horário Verde	
Aulas (mensalidade 2x/semana) – 18/59 inclusive	27,50 €
Aulas (mensalidade 1x/semana) – 18/59 inclusive	24,05 €

Serviços Mistos

Taxa de Inscrição			
Taxa de Inscrição (anual)	8,25 €		
Até 59 anos, inclusive			
Mensalidade	2 x/semana	3x/semana	5x/semana
Cartão Total-Fitness	34,36 €	41,24 €	51,55 €
Cartão Mega-Health	36,74 €	42,09 €	51,35 €
Cartão Hydro-Mega-Health	39,49 €	43,14 €	51,99 €
A partir dos 60 anos			
Mensalidade	2 x/semana	3x/semana	5x/semana
Cartão Total-Fitness	27,50 €	34,36 €	44,68 €
Cartão Mega-Health	29,39 €	35,06 €	44,50 €
Cartão Hydro-Mega-Health	31,60 €	35,94 €	45,07 €

- 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 Aвуsa	11,70 €
Cedência de Material	
Raquete por 1 hora	1,38 €
Bolas por 1 hora	0,69 €

Regime Livre – Natação

Até aos 5 anos desde que acompanhado por um adulto com entrada paga		grátis
18 – 59 anos, inclusive		
1 hora		2,75 €
10x1 hora		22,00 €
4-17 anos, inclusive e a partir dos 60 anos		
1 hora		2,06 €
10x1 hora		16,50 €

NatGym

18 – 59 anos, inclusive	
Taxa de Inscrição (anual)	8,25 €
1 aula de natação e uma utilização ginásio	36,74 €
15-17 anos, inclusive e a partir dos 60 anos	
Taxa de Inscrição (anual)	8,25 €
1 aula de natação e uma utilização ginásio	29,39 €

Cartões de Utente

Emissão do 1º Cartão	6,25 €
Emissão da 2ª Via	6,25 €