



Serviços Disponíveis

Escola Municipal de Natação

- Natação Beb s | Adultos | S nior | 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

- 2 , 4  e 5  | 09h00 às 14h00 e das 15h00 às 21h00.
- 3  e 6  | 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 Beb s (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 Beb s (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				

Nata  o para Adultos

Entrada	Segunda	Ter�a	Quarta	Quinta	Sexta	S�bado	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		

Nata  o S nior

Hor�rio	Segunda	Ter�a	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 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
2�F											
3�F											
4�F											
5�F											
6�F											
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
2�F											
3�F											
4�F											
5�F											
6�F											
Sáb											
Dom											

Taxas

Escola de Natação

4-17 anos, inclusive e a partir dos 60 anos	
Taxa de Inscrição (anual)	8,45 �
Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana)	28,17 �
Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana)	21,13 �
18-59 anos, inclusive	
Taxa de Inscrição (anual)	8,45 �
Aulas de Nata��o (mensalidade 2x/semana)	42,24 �
Aulas de Nata��o (mensalidade 1x/semana)	31,68 �
Adapta��o ao Meio Aqu�tico para Beb�s	
Taxa de Inscri��o (anual)	8,45 �
Aulas de Nata��o (mensalidade 2x/semana)	35,20 �
Aulas de Nata��o (mensalidade 1x/semana)	28,17 �
Aulas de Nata��o em Hor�rio Verde	
Taxa de Inscri��o (anual)	8,45 �
Aulas de Nata��o (mensalidade 2x/semana) – 4/17 anos e a partir dos 60	21,13 �
Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) – 4/17 anos e a partir dos 60	17,59 �
Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) – 18/59 inclusive	28,17 �
Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) – 18/59 inclusive	24,64 �

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

Hidroginástica

Aula de Hidroginástica	
Taxa de Inscrição (anual)	8,45 �
Aulas (mensalidade 2x/semana)	42,24 �
Aulas (mensalidade 1x/semana)	31,68 �
Aulas de Hidroginástica em Horário Verde	
Aulas (mensalidade 2x/semana) – 18/59 inclusive	28,17 �
Aulas (mensalidade 1x/semana) – 18/59 inclusive	24,64 �

Serviços Mistos

Taxa de Inscrição			
Taxa de Inscrição (anual)			8,45 �
Até 59 anos, inclusive			
Mensalidade	2 x/semana	3x/semana	5x/semana
Cartão Total-Fitness	35,20 �	42,24 �	52,81 �
Cartão Mega-Health	37,63 �	43,11 �	52,60 �
Cartão Hydro-Mega-Health	40,45 �	44,19 �	53,25 �
A partir dos 60 anos			
Mensalidade	2 x/semana	3x/semana	5x/semana
Cartão Total-Fitness	28,17 �	35,20 �	45,76 �
Cartão Mega-Health	30,10 �	35,92 �	45,58 �
Cartão Hydro-Mega-Health	32,37 �	36,81 �	46,16 �

- 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 Avuls�	11,99 �
Cedência de Material	
Raquete por 1 hora	1,41 �
Bolas por 1 hora	0,70 �

Regime Livre – Natação

Até aos 5 anos desde que acompanhado por um adulto com entrada paga	grátis
18 – 59 anos, inclusive	
1 hora	2,82 �
10x1 hora	22,54 �
4-17 anos, inclusive e a partir dos 60 anos	
1 hora	2,11 �
10x1 hora	16,9 �

NatGym

18 – 59 anos, inclusive	
Taxa de Inscrição (anual)	8,45 �
1 aula de natação e uma utilização ginásio	37,63 �
15-17 anos, inclusive e a partir dos 60 anos	
Taxa de Inscrição (anual)	8,45 �
1 aula de natação e uma utilização ginásio	30,10 �

Cartões de Utente

Emissão do 1� Cartão	6,40 �
Emissão da 2� Via	6,40 �