



# PISCINAS MUNICIPAIS CANTANHEDE

Escola de Natação | Regime Livre | Hidroginástica | Ginásio de Muscula o | Cardio-fitness | Indoor Cycling | Hidromassaagem | SAUNA

## Serviços Disponíveis

### Escola Municipal de Nata o

- Nata o Beb s | Adultos | S nior | Adaptada
- Hidroginástica

### Ginásio

- Cardio-Fitness | Muscula o

### Regime Livre

- Nata o
- Squash



### Inscri es (documenta o)

- BI, Cédula Pessoal, Cartão do Cidadão ou Passaporte.
- Cartão de Contribuinte.
- Fotografia.
- Termo de Responsabilidade.
- Declara o do Encarregado de Educa o, para utilizadores menores de 18 anos.

### Horário de Funcionamento

- 2 , 4  e 5  | 09h00 às 14h00 e das 15h00 às 21h30.
- 3  e 6  | 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 1			HG 1		
18:20	HG 3			HG 3			
19:20		HG 5			HG 5		
20:20	HG 4		HG 2	HG 4			

#### Nata o para Beb s

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

#### Nata o Adaptada

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

#### Nata o para Adultos

Entrada	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
11:20						AD 7	
13:00	AD 1			AD 1			
17:20	AD 2			AD 2			
18:20		AD 5			AD 5		
19:20	AD 3		AD 4	AD 3			
20:20		AD 6			AD 6		

#### Nata o S nior

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

#### Cardio-Fitness e Muscula o

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
2�F											
3�F											
4�F											
5�F											
6�F											
Sáb											
Dom											

#### Regime Livre Nata o

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
2�F											
3�F											
4�F											
5�F											
6�F											
Sáb											
Dom											

#### Taxas

##### Escola de Nata o

4-17 anos, inclusive e a partir dos 60 anos	
Taxa de Inscri�o (anual)	7,11 �
Aulas de Nata�o (mensalidade 2x/semana)	23,69 �
Aulas de Nata�o (mensalidade 1x/semana)	17,77 �
18-59 anos, inclusive	
Taxa de Inscri�o (anual)	7,11 �
Aulas de Nata�o (mensalidade 2x/semana)	29,60 �
Aulas de Nata�o (mensalidade 1x/semana)	26,64 �
Adapta�o ao Meio Aqu�tico para Beb�s	
Taxa de Inscri�o (anual)	7,11 �
Aulas de Nata�o (mensalidade 2x/semana)	29,60 �
Aulas de Nata�o (mensalidade 1x/semana)	23,69 �
Aulas de Nata�o em Horário Verde	
Taxa de Inscri�o (anual)	7,11 �
Aulas de Nata�o (mensalidade 2x/semana) - 4/17 anos e a partir dos 60	17,77 �
Aulas de Nata�o (mensalidade 1x/semana) - 4/17 anos e a partir dos 60	14,79 �
Aulas de Nata�o (mensalidade 2x/semana) - 18/59 inclusive	23,69 �
Aulas de Nata�o (mensalidade 1x/semana) - 18/59 inclusive	20,72 �

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

##### Hidroginástica

Aula de Hidroginástica	
Taxa de Inscri�o (anual)	7,11 �
Aulas (mensalidade 2x/semana)	35,52 �
Aulas (mensalidade 1x/semana)	26,64 �
Aulas de Hidroginástica em Horário Verde	
Aulas (mensalidade 2x/semana) - 18/59 inclusive	23,69 �
Aulas (mensalidade 1x/semana) - 18/59 inclusive	20,72 �

##### Serviços Mistos

Taxa de Inscri�o			
Taxa de Inscri�o (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: Utiliza o de CFM, GL e IC.
- Cartão Mega-Health: Utiliza o de CFM, GL, IC e RL.
- Cartão Hydro-Mega-Health: Utiliza o de CFM, GL, RL, Squash e IC.

##### Squash

Utiliza�es de 1 hora	
Utiliza�o Avulsiva	10,08 �
Cedência de Material	
Raquete por 1 hora	1,18 �
Bolas por 1 hora	0,59 �

##### Regime Livre - Nata o

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 1� Cartão	5,38 �
Emissão da 2� Via	5,38 �