



## 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 13h30 e das 15h00 às 19h30.
- Domingo | 09h00 às 13h30.

### 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 €

##### 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)	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 €