



Serviços Disponíveis

Escola Municipal de Natação

- Natação Bebés | Adultos | Sénior | Adaptada
- Hidroginástica

Ginásio

- Aulas de Grupo
- Cardio-Fitness | Musculação



Regime Livre

- Natação
- Squash
- Hidromassagem
- Sauna

Inscrições (documentação)

- BI, Cédula Pessoal, Cartão do Cidadão ou Passaporte.
- Cartão de Contribuinte.
- Uma Fotografia tipo Passe.
- 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 22h00.
- 3ª e 6ª | 09h00 às 13h00 e das 15h00 às 22h00.
- 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 |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 9:15 | | | | | | HG 5 | |
| 18:00 | | HG1 | | | HG1 | | |
| 18:45 | | | | | | | |
| 19:30 | HG3 | | HG2 | HG3 | | | |
| 20:15 | | HG4 | | | HG4 | | |

Natação para Bebés

| Entrada | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 10:00 | | | | | | BB 1B | |
| 10:45 | | | | | | BB 2B | |
| 18:00 | | | BB 1A | | | | |
| 18:45 | | | BB 2A | | | | |

Natação Adaptada

| Entrada | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 11:30 | | | | | | NAD 1B | |
| 17:15 | | | NAD 1A | | | | |

Natação para Adultos

| Entrada | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 13:00 | AD 1 | | | AD 1 | | | |
| 18:00 | AD 2 | | AD 4 | AD 2 | | | |
| 18:45 | AD 3 | | | AD 3 | | | |
| 19:30 | | AD 6 | | | AD 6 | | |
| 20:15 | | | | | | | |
| 21:00 | AD 5 | | | AD 5 | | | |

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 |

Aulas de Grupo

| Entrada | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|---------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| 12:15 | AG 1 | | AG 5 | AG 6 | | | |
| 17:15 | AG 2 | | | AG 7 | | | |
| 18:00 | | AG 3 | | | AG 8 | | |
| 18:45 | | AG 4 | | | AG 9 | | |

Taxas

Escola de Natação

| | |
|--|---------|
| 4-17 anos, inclusive e a partir dos 60 anos | |
| Taxa de Inscrição (anual) | 6,99 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) | 23,31 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) | 17,48 € |
| 18-59 anos, inclusive | |
| Taxa de Inscrição (anual) | 6,99 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) | 34,96 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) | 26,22 € |
| Adaptação ao Meio Aquático para Bebés | |
| Taxa de Inscrição (anual) | 6,99 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) | 29,13 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) | 23,31 € |
| Aulas de Natação em Horário Verde | |
| Taxa de Inscrição (anual) | 6,99 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) – 4/17 anos e a partir dos 60 | 17,48 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) – 4/17 anos e a partir dos 60 | 14,56 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 2x/semana) – 18/59 inclusive | 23,31 € |
| Aulas de Natação (mensalidade 1x/semana) – 18/59 inclusive | 20,39 € |

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) | 6,99 € |
| Aulas (mensalidade 2x/semana) | 34,96 € |
| Aulas (mensalidade 1x/semana) | 26,22 € |
| Aulas de Hidroginástica em Horário Verde | |
| Aulas (mensalidade 2x/semana) – 18/59 inclusive | 23,31 € |
| Aulas (mensalidade 1x/semana) – 18/59 inclusive | 20,39 € |

Musculação e Cardio-Fitness, ou Indoor Cycling

| | |
|---------------------------|---------|
| Taxa de Inscrição | |
| Taxa de Inscrição (anual) | 6,99 € |
| Até 59 anos, inclusive | |
| Mensalidade 2x/semana | 29,13 € |
| Mensalidade 3x/semana | 34,96 € |
| Mensalidade 5x/semana | 43,70 € |
| Utilização Avulsa | 8,73 € |
| A partir dos 60 anos | |
| Mensalidade 2x/semana | 23,31 € |
| Mensalidade 3x/semana | 29,13 € |
| Mensalidade 5x/semana | 37,87 € |
| Utilização Avulsa | 5,83 € |

Serviços Mistos

| | | | |
|---------------------------|------------|-----------|-----------|
| Taxa de Inscrição | | | |
| Taxa de Inscrição (anual) | 6,99 € | | |
| Até 59 anos, inclusive | | | |
| Mensalidade | 2 x/semana | 3x/semana | 5x/semana |
| Cartão Total-Fitness | 29,13 € | 34,96 € | 43,53 € |
| Cartão Mega-Health | 31,14 € | 35,68 € | 43,70 € |
| Cartão Hydro-Mega-Health | 33,47 € | 36,57 € | 44,07 € |
| A partir dos 60 anos | | | |
| Mensalidade | 2 x/semana | 3x/semana | 5x/semana |
| Cartão Total-Fitness | 23,31 € | 29,13 € | 37,72 € |
| Cartão Mega-Health | 24,91 € | 29,72 € | 37,87 € |
| Cartão Hydro-Mega-Health | 26,76 € | 30,46 € | 38,20 € |

- 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.

Ginástica Localizada

| | |
|---------------------------|---------|
| Taxa de Inscrição | |
| Taxa de Inscrição (anual) | 6,99 € |
| Até 59 anos, inclusive | |
| Mensalidade 2x/semana | 26,22 € |
| A partir dos 60 anos | |
| Mensalidade 2x/semana | 20,39 € |

Squash

| | |
|-----------------------|--------|
| Utilizações de 1 hora | |
| Utilização Avulsa | 9,92 € |
| Cedência de Material | |
| Raque por 1 hora | 1,17 € |
| Bolas por 1 hora | 0,58 € |

Regime Livre – Natação

| | | |
|---|--|---------|
| Até aos 5 anos desde que acompanhado por um adulto com entrada paga | | grátis |
| 18 – 59 anos, inclusive | | |
| 1 hora | | 2,33 € |
| 10x1 hora | | 18,65 € |
| 4-17 anos, inclusive e a partir dos 60 anos | | |
| 1 hora | | 1,75 € |
| 10x1 hora | | 13,99 € |

Cartões de Utente

| | |
|----------------------|--------|
| Emissão do 1º Cartão | 5,30 € |
| Emissão da 2ª Via | 5,30 € |

Sauna e Hidromassagem: A utilização **gratuita** das instalações da **Sauna e Hidromassagem** implicam a utilização de qualquer um dos restantes serviços disponíveis nas Piscinas Municipais de Cantanhede mediante o respectivo pagamento dos mesmos. A utilização da sauna e da hidromassagem são efectuadas mediante uma **marcação prévia** com antecedência de **30 minutos a 24 horas** de forma a preparar e verificar as condições de acesso e funcionalidade do equipamento. O tempo máximo de utilização é de **30 minutos**.

As Taxas poderão sofrer alterações com início a 1 de Janeiro de 2019.



Piscinas Municipais
CANTANHEDE

.....
Escola de Natação | Regime Livre | Hidroginástica | Ginásio de Musculação | Cardio-fitness | Indoor Cycling | Hidromassagem | SAUNA



.....
Rua Luís de Camões, 3060-175 Cantanhede | Tel.: 231 419 780 | Fax: 231 419 789 | mail: piscinasmunicipais@cm-cantanhede.pt

.....
www.cantanhedeonline.pt/piscinasmunicipais