

ESCOLA MUNICIPAL DE NATAÇÃO FITNESS AQUÁTICO E SAÚDE 2024-2025



HORÁRIOS

NATAÇÃO BEBÉS 6 AOS 36 MESES

NÍVEL 01 NÍVEL 01 E 02

6.ª FEIRA	4.ª FEIRA	SÁBADO
18:30H	19:00H	11:15H 17:15H

Nas aulas de bebés, estes têm que ser **sempre acompanhados por um dos progenitores.**

NATAÇÃO CRIANÇAS 3 AOS 5 ANOS

2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	SÁBADO
17:45H	17:45H	17:30H	17:45H	17:45H	09:00H 15:05H
18:30H	18:30H	18:15H	18:30H	19:15H	09:45H 15:50H
	19:15H				10:30H 16:35H

*OPÇÃO 2X SEMANA - 2.ª/5.ª e 3.ª/6.ª

NATAÇÃO CRIANÇAS 6 AOS 13 ANOS

NÍVEL A | NÍVEL B

2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	SÁBADO
17:45H	17:45H	17:30H	17:45H	17:45H	09:00H 15:05H
18:30H	18:30H	18:15H	18:30H	19:15H	09:45H 15:50H
	19:15H				10:30H 16:35H

*OPÇÃO 2X SEMANA - 2.ª/5.ª OU 3.ª/6.ª

NÍVEL C/D

2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	SÁBADO
18:30H	17:45H	17:30H	18:30H	17:45H	09:45H
	18:30H	18:15H		18:30H	10:30H

HORÁRIOS

NATAÇÃO JOVENS/ADULTOS MAIORES 14 ANOS

NÍVEL C - INICIAÇÃO OPÇÃO 2X SEMANA (2.ª/5.ª - 3.ª/6.ª - 4.ª/SÁB.)

2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	SÁBADO
19:15H	20:00H*	19:30H	19:15H	20:00H*	11:45H
20:00H			20:00H		

NÍVEL D - APRENDIZAGEM | NÍVEL E - AVANÇADO

2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	SÁBADO
08:10H	08:55H	17:30H	08:10H	08:55H	09:45H
17:45H	17:45H	19:30H	17:45H	17:45H	11:15H
19:15H	19:15H		19:15H	19:15H	
20:00H	20:00H		20:00H	20:00H	

APERFEIÇOAMENTO JOVENS 14-17 ANOS

3.ª FEIRA	6.ª FEIRA
18:30H	18:30H

*Turmas não existentes.
São abertas turmas com um n.º mínimo de alunos

HIDROTERAPIA

CORREÇÃO POSTURAL | PROBLEMAS DE SAÚDE

2.ª FEIRA	4.ª FEIRA	6.ª FEIRA
08:55H	09:00H	08:55H
09:40H	09:45H	09:40H
	10:30H	

Antes da inscrição, os alunos serão sujeitos a uma consulta de avaliação efetuada pela técnica de Fisioterapia da Piscina Municipal.

ATIVIDADES FITNESS AQUÁTICO MAIORES DE 14 ANOS

2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	SÁBADO
HIDRO	HIDRO		HIDRO	HIDRO	
08:10H	08:10H		08:10H	08:10H	
HIDRO	HIDRO		HIDRO	HIDRO	
09:40H	09:40H		09:40H	09:40H	
HIDRO	HIDRO		HIDRO	HIDRO	HIDRO
10:25H	10:25H		10:25H	10:25H	10:30H
GIN. AQUA			GIN. AQUA		
14:30H			14:30H		
HIDRO			HIDRO		
16:20H			16:20H		
HIDRO	HIDRO		HIDRO	HIDRO	HIDRO
17:45H	16:20H		17:45H	16:20H	15:50H
HIDRO		GAP	HIDRO		
18:30H		18:20H	18:30H		
GAP	MIX	HIDRO	GAP	MIX	
19:15H	19:15H	19:35H	19:15H	19:15H	
HIDRO	HIDRO		HIDRO	HIDRO	
20:00H	20:00H		20:00H	20:00H	

PREÇOS

NATAÇÃO	INSCRIÇÃO C/ SEGURO	MENSALIDADE	
		1X	2X
BEBÉS	11,45€	17,20€	22,35€
CRIANÇAS	11,45€	13,75€	20,60€
JOVENS/ADULTOS	11,45€	16,10€	24,05€

FITNESS	INSCRIÇÃO C/ SEGURO	P/SENHA	MENSALIDADE			
			1X	2X	3X	4X
FIT. AQUÁTICO	11,45€	4,05€	18,30€	29,70€	40,00€	42,30€
HIDROTERAP.	11,45€		19,40€	30,85€	38,40€	

PACK ATIVIDADES	INSCRIÇÃO C/ SEGURO	MENSALIDADE	
		1X	2X
1NATAÇÃO + 1FITNESS AQUA.		28,20€	
2NATAÇÃO + 1FITNESS AQUA.	11,45€	34,25€	
2NATAÇÃO + 2FITNESS AQUA.		40,00€	

CARTÃO FAMÍLIA

DESCONTO DE 20%
PARA UM DOS CONJUGES
E FILHOS (C/ MENOS DE 18 ANOS)

CARTÃO CLIENTE OURO

DESCONTO DE 15%
PARA ALUNOS QUE EFETUEM
PAGAMENTO ANUAL (VÁLIDO P/ INSCRIÇÕES
REALIZADAS ATÉ DEZEMBRO DE CADA ANO)



A Piscina Municipal poderá ser encerrada por:

- Ligação a feriados ou datas especiais conforme despachos emitidos pelo Presidente da Câmara
- Impedimentos provocados por avarias das instalações
- Outros motivos de força maior.

NOTA: O encerramento da Piscina Municipal pelos motivos mencionados, não dará direito a qualquer reembolso ou compensação de aulas



REGIME LIVRE

MAPA PISTAS DISPONÍVEIS

2.ª		3.ª		4.ª		5.ª		6.ª		SÁB	
T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P
08:10	3 e 4		4 a 6	08:10	1 a 6	3 e 4		4 a 6	09:00	1 a 4	
08:55	3 e 4	1 a 3		08:55	1 a 6	1 a 6		1 a 3	09:45	3 e 4	
09:40	3 e 4	5 e 6		09:40	3 a 6			4 a 6	10:30		4
10:25	4 a 6		5 e 6	10:25	1 a 6	3 e 6		5 e 6	11:15		3
11:10	1 a 6		1 a 6	11:10	1 a 6	1 a 6		1 a 6	11:45		3 a 6
12:00 as 14:00	1 a 6		1 a 6	12:00 as 14:00	1 a 6	1 a 6		1 a 6			
14:00 as 16:15	1 a 6		1 a 6	14:00 as 16:15	1 a 6	1 a 6		1 a 6	15:05		3 a 6
16:15	4 a 6		4 a 6	16:45	4 a 6			4 e 6	15:50		
17:00	1 a 6		1 a 6	17:30	3 e 4	1 a 6		4 a 6	16:35		1 a 4
17:45				18:15	3				17:00		1 a 6
18:30			5 e 6	19:00	4			5 e 6			
19:15				19:45	4						
20:00	3		3					3			

ESTUDANTE OU REFORMADO 1,90€
ADULTO 2,35€

DESCONTOS
BLUE HOUR (12H-15H45) 1,55€
PACK 10 BILHETES 20,05€

INFO

Tanque de Aprendizagem **T** Sem Pistas Livres **Red**
Piscina 25m **P** Pistas Livres **Green**
Uma Pista Livre **Yellow**

- No Regime Livre é permitida a permanência do utilizador no recinto da piscina durante uma hora, que se estende desde a entrada nos balneários, utilização da piscina e saída dos balneários.
- O limite máximo de utilizadores é de 8 por pista.
- Os menores de 13 anos só poderão utilizar a piscina em Regime Livre desde que saibam nadar e sejam acompanhados por um adulto ou por uma declaração do Encarregado de Educação, com assinatura reconhecida, assumindo a responsabilidade pela utilização da piscina.
- Durante o período de Utilização Livre a atividade dos utentes é da sua exclusiva responsabilidade.

+ INFO

DOCUMENTOS OBRIGATORIOS PARA INSCRIÇÃO

1. Preenchimento da ficha de inscrição;
2. Apresentação do BI/CC;
3. Preenchimento de termo de responsabilidade;
4. Pagamento da taxa de inscrição e 1.ª mensalidade;

PRAZO DE PAGAMENTO

O pagamento da mensalidade deverá ser efetuado até ao 6º dia útil do mês correspondente; findo este prazo o aluno pagará uma multa de 5,80€; a partir do dia quinze do mês, perderá a vaga que ocupava nas aulas de natação.

ATESTADO MÉDICO: Por motivos inultrapassáveis de saúde, comprovados com atestado médico, o aluno poderá pedir a suspensão temporária de frequência às aulas ficando isento do pagamento da(s) mensalidade(s) referente ao período determinado pelo atestado médico, sem perda do lugar que ocupava nas aulas de natação. Durante o ano letivo, cada aluno pode apresentar dois atestados médicos, sendo que no segundo terá que pagar 50% da mensalidade para assegurar o seu lugar na turma.

CARTÃO DE ALUNO: É indispensável para entrar na piscina e intranmissível; a 2ª via do cartão implica o pagamento de uma taxa de 3,45€.

MUDANÇA DE HORÁRIO: O aluno pode solicitar uma mudança de horário desde que existam vagas para o horário pretendido, mediante o pagamento de uma taxa de 2,95 €. A falta às aulas não poderá em qualquer caso ser compensada.

ASSITÊNCIA ÀS AULAS: Os Encarregados de Educação poderão assistir às aulas dos seus educandos nos períodos estipulados pela Direção.

ATENDIMENTO ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO: Os professores estabelecerão um horário semanal de atendimento aos Encarregados de Educação. Previamente, os Encarregados de Educação deverão preencher um impresso próprio existente na receção, indicando o assunto que pretendem ver esclarecido, pelo professor.

REGRAS

O uso das instalações obriga ao respeito das regras de civildade, comportamento e higiene.

1. É obrigatório o uso de fato de banho, touca e chinelos no recinto da piscina;
2. É obrigatório o banho de chuveiro antes da entrada na piscina e a passagem pelo Lava-Pés;



2024-2025

VALE DE CAMBRA PISCINA MUNICIPAL

www.facebook.com/CMValedeCambra/

desporto@cm-valedecambra.pt

+351 256 420 516

Av. Complexo Desportivo de Dairas, n.º117
3730-027 Vale de Cambra

Segunda a sexta feira das 08h-21h
Sábados das 09h-13h e 15h-18h

