

Bebés (6 meses aos 3 anos)

1x semana	32€	Sábado
		12:00/12:30
		12:15/12:45

Classes de natação (3 anos aos 13 anos)

1x semana	31,00€
2x semana	37,00€
3x semana	41,00€

2ª a 6ª

Sábado	17:00/17:45
10:30/11:15	17:15/18:00
10:45/11:30	17:45/18:30
11.15/12:00	18:00/18:45
11:30/12:15	

Natação adultos (a partir dos 14 anos)

1x semana	31,00€	2ª, 4ª e 6ª
2x semana	37,00€	19:00/19:45
3x semana	41,00€	3ª a 5ª
		18:45/19:30

Sábado

9:30/10:15

Natação livre (a partir dos 14 anos)

10 senhas	37,00€	Duração
20 senhas	71,00€	de 45 minutos
30 senhas	100,00€	

Horário complementar

Natação Adpatada (todas as idades)

1x semana	74,00€
2x semana	106,00€
3x semana	141,00€

(Após consulta de Fisiatria)

Hidroginástica (14 aos 65 anos)

1x semana	34,00€	2ª, 4ª
2x semana	39,00€	19:45/20:30
3x semana	41,00€	20:30/21:15
		3ª e 5ª
		13:15/14:00
		19:00/19:45
		19:45/20:30

Hidrosénior (a partir dos 65 anos)

1x semana	26,00€	2ª a 6ª
2x semana	36,00€	8:30/9:15
3x semana	39,00€	8:45/9:30
		9:15/10:00
		9:30/10:15
		10:00/10:45
		15:00/15:45
		15:45/16:30

2ª e 4ª

6ª

10:15/11:00	10:15/11:00
11:00/11:45	11:00/11:45
11:45/12:30	

Reab. e Correção Postural (a partir dos 14 anos)

1x semana	34,00€	3ª e 5ª
2x semana	42,00€	10:15/11:00
(Após consulta de Fisiatria)		11:00/11:45
		19:30/20:15

Ginástica Sénior

1x semana	18,00€	Sexta
		14:15/15:00

Treino Cardiovascular (a partir dos 14 anos)

1x semana	16,00€	3ª, 5ª
2x semana	26,00€	18:00/18:45
3x semana	31,00€	18:45/19:30
		19:30/20:15
		20:15/21:00

Pilates (a partir dos 14 anos)

1x semana	30,00€	6ª feira
2x semana	36,00€	19h30 às 20h15
		4ª e 6ª feira
		20h15 às 21h00

Packs

1x Natação + 1x Ginásio	41€
1x Hidro + 1x Ginásio	43€
1x Natação + 1x Pilates	55€
1x Natação + 1x Hidro	59€
1x Hidro + 1x Pilates	58€
2x Natação + 1x Ginásio	47€
2x Hidro + 1x Ginásio	49€
2x Ginásio + 1x Hidro	54€
2x Hidro + 1x Pilates	61€
2x Ginásio + 2x Natação	57€
2x Hidro + 2x Pilates	69€
2x Natação + 1x Pilates	59€
1x Ginásio + 1x Pilates	40€

Descontos:

5% na 2ª modalidade

10% na 3ª modalidade + 10% na 2ª modalidade

10% no Ginásio (máquinas) caso tenha filho/a nas Classes de Natação

15% para família de 4 membros ou mais membros (a partir do 2º membro)

Considera-se Modalidade todas as atividades em Piscina e Ginásio, excepto: Natação Livre e Hidromassagem

Os packs não usufruem de descontos.

Os descontos não são acumulativos