

## NOVAS INSCRIÇÕES

(A PARTIR DE 01/07/2023)

- Tornar-se sócio da ANEA (20,00€ quota anual + 5,00€ de joia)
- Incrições + seguro 32,00€

## RENOVAÇÕES

(A PARTIR DE 15/06/2023)

- Sócio com as quotas em dia;
- Renovação + seguro 27€

## Valores a pagar (época 2023/2024)

- 1º Pagamento: mês + inscrição/renovação
- 2º Pagamento: mês + 1/2 junho
- 3º Pagamento: mês + 1/2 junho
- 4º Pagamento: mês + 1/2 julho
- 5º Pagamento: mês + 1/2 julho

## PAGAMENTOS

Os pagamentos podem ser realizados através de dinheiro, multibanco, cheque (deve ser efectuado de dia 3 dia 10 de cada mês) ou transferências bancária (até dia 7): **IBAN PT50 0007 0017 00108400004 19.**

## DESCONTOS

- 5% na 2ª modalidade e 10% na 3ª modalidade
- 5% para pagamentos por época.
- 10% no ginásio (máquinas), caso tenha filho/a nas classes de Natação.
- No mesmo agregado familiar, a partir do 2º elemento e seguintes, pagam apenas o seguro têm 5% de desconto na mensalidade.
- 15% para família de 4 ou mais membros, a partir do 2º elemento.

## CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES

As aulas funcionam de 01/09/23

a 31/07/2024, sendo interrompidas nos feriados (nacionais e municipais) e nas seguintes datas:

- 24 e 31 de dezembro 2023
- 13 de fevereiro de 2024
- 30 de março 2024
- 1 a 31 de agosto 2024

## HORÁRIO DA SECRETARIA

Do dia 3 a 10 de cada mês:

- 2ªf a 6ªf das 9:30 às 20:00
- 1º sábado das 9:30 às 12:30

A partir do dia 11 de cada mês:

- 2ªf a 5ªf das 9:30 às 18:00
- 6ªf das 9:30 às 18:00

### Morada

Rua de Platão, nº147 Zambujal  
2785-698 S. Domingos de Rana

### Telefone

214549200  
914953057/912246154

### Web

[anea@anea.org.pt](mailto:anea@anea.org.pt)  
[www.anea.org.com](http://www.anea.org.com)  
[www.facebook.com/ANEA](http://www.facebook.com/ANEA)

# ÉPOCA

# 2023/2024



# ANEA

## PISCINA

## GINÁSIO

## CONSULTAS

## FISIOTERAPIA

## Bebés (6 meses até 3 anos)

1x por semana 35,00€

### Sábado:

12:00/12:30  
12:15/12:45

## Classes de natação (3 até 13 anos)

1x por semana 34,00€  
2x por semana 40,00€  
3x por semana 44,00€

### 2ª a 6ª

17:00/17:45  
17:15/18:00  
17:45/18:30  
18:00/18:45

### Sábado:

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

## Natação adultos (a partir dos 14 anos)

1x por semana 34,00€  
2x por semana 40,00€  
3x por semana 44,00€

### 2ª, 4ª e 6ª

19:00/19:45

### Sábado

9:30/10:15  
18:45/19:30

### PACKS

1x natação + 1x ginásio 45,00€  
1x natação + 1x pilates 58,00€  
1x natação + 1x hidro 63,00€  
2x natação + 1x ginásio 51,00€  
2x natação + 1x pilates 62,00€  
2x natação + 2x pilates 66,00€  
3x natação + 2x ginásio + 1x pilates 90€  
3x natação + 2x ginásio + 1x pilates 90€  
3x natação + 2x ginásio + 1x pilates 90€  
1x hidro + 1x ginásio 47,00€  
1x hidro + 1x pilates 61,00€

## Hidroginástica

1x por semana 37,00€  
2x por semana 42,00€  
3x por semana 44,00€  
4x por semana 48,00€

### 2ª e 4ª

13:15/14:00  
19:45/20:30  
20:30/21:15

### 3ª e 5ª

19:00/19:45  
19:45/20:30

## Hidrosénior (a partir dos 65 anos)

1x por semana 29,00€  
2x por semana 39,00€  
3x por semana 42,00€  
4x por semana 48,00€  
5x por semana 53,00€

### 2ª a 6ª

8:30/9:15  
8:45/9:30  
9:15/10:00  
9:30/10:15  
10:00/10:45  
15:00/15:45

### 2ª e 4ª

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

## Treino cardiovascular (a partir dos 14 anos)

1x por semana 25,00€  
2x por semana 32,00€

### 3º e 5º

18:00/18:45  
18:45/19:45  
19:30/20:15  
20:15/21:00

## Pilates (a partir dos 14 anos)

1x por semana 34,00€  
2x por semana 38,00€

### 3ª e 5ª

13:00/13:45  
19:30/20:15  
20:15/21:00

### 6ª

19:30/19:45  
10:30/11:15

## Natação Livre (a partir dos 14)

10 senhas 40,00€  
20 senhas 74,00€  
30 senhas 102,00€

### Horário complementar

## Após consulta de Fisioterapia

### Reabilitação e correção postural (a partir dos 14 anos)

1x por semana 37,00€  
2x por semana 45,00€

### 3ª e 5ª

10:15/11:00  
11:00/11:45

### Natação Adaptada (todas as idades)

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

## Consultas e Fisioterapia

**Fisioterapia**  
1ª consulta 65,00€  
Seguintes 55,00€  
Sócio + de 6 meses 45,00€  
**Reumatologia**  
1ª consulta 75,00€  
Seguintes 65,00€  
Sócio + de 6 meses 60,00€  
**Fisioterapia e Hidrocinestoterapia**  
É necessário marcar uma consulta de fisioterapia nas instalações, os preços variam conforme a prescrição médica e subsistema de saúde.  
**Psicoterapia e Acupuntura** (para mais informações, contacte a secretaria).

### EA

1x por semana 32,00€  
2x por semana 54,00€

### 2º e 4º

18:00/20:15  
19:30/18:00

### 3º e 5º

10:00/11:30  
Sábado  
9:00/10:30