

ESCOLA MUNICIPAL DE NATAÇÃO FITNESS AQUÁTICO E SAÚDE 2022-2023



HORÁRIOS

NATAÇÃO BEBÉS 6 AOS 36 MESES

NÍVEL 01 NÍVEL 01 E 02

6.ª FEIRA 18:30H	4.ª FEIRA SÁBADO 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 17:45H 18:30H	3.ª FEIRA 17:45H 18:30H 19:15H	4.ª FEIRA 17:30H 18:15H	5.ª FEIRA 17:45H 18:30H	6.ª FEIRA 17:45H 19:15H	SÁBADO 09:00H 09:45H 15:05H 10:30H 15:50H 11:45H 16:35H
--------------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--

* OPÇÃO 2X SEMANA - 2.ª/5.ª ou 3.ª/6.ª

NATAÇÃO CRIANÇAS 6 AOS 13 ANOS

NÍVEL A | NÍVEL B

2.ª FEIRA* 17:45H 18:30H	3.ª FEIRA* 17:45H 19:15H	4.ª FEIRA 17:30H 18:15H	5.ª FEIRA* 17:45H 18:30H	6.ª FEIRA* 17:45H 19:15H	SÁBADO 09:00H 09:45H 15:05H 10:30H 15:50H 11:45H 16:35H
---------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--

* OPÇÃO 2X SEMANA - 2.ª/5.ª OU 3.ª/6.ª

NÍVEL C/D

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

* OPÇÃO 2X SEMANA - 2.ª/5.ª OU 3.ª/6.ª



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 19:15H 20:00H	3.ª FEIRA 08:10H 20:00H	4.ª FEIRA 19:30H	5.ª FEIRA 19:15H 20:00H	6.ª FEIRA 08:10H 20:00H	SÁBADO 09:00H 15:05H 11:15H 16:30H
--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---

NÍVEL D - APRENDIZAGEM | NÍVEL E - AVANÇADO

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

APERFEIÇOAMENTO JOVENS 14-17 ANOS

3.ª FEIRA 18:30H	6.ª FEIRA 18:30H
----------------------------	----------------------------

HIDROTERAPIA

CORREÇÃO POSTURAL | PROBLEMAS DE SAÚDE

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

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

PREÇOS

NATAÇÃO	INSCRIÇÃO C/ SEGURO	MENSALIDADE	
		1X	2X
BEBÉS	10,45€	15,70€	20,90€
CRIANÇAS	10,45€	12,55€	18,80€
JOVENS/ADULTOS	10,45€	14,65€	21,95€

FITNESS	INSCRIÇÃO C/ SEGURO	P/SENHA	MENSALIDADE			
			1X	2X	3X	4X
FIT. AQUÁTICO	10,45€	3,65€	16,70€	27,15€	36,55€	38,65€

PACK ATIVIDADES	INSCRIÇÃO C/ SEGURO	MENSALIDADE
		1NATAÇÃO + 1FITNESS AQUA.
2NATAÇÃO +1FITNESS AQUA.	10,45€	31,30€
2NATAÇÃO +1FITNESS AQUA.		36,55€

CARTÃO FAMÍLIA

DESCONTO DE 20%
PARA UM DOS CÔNJUGES
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	1a6	1a6	4	1a6	4a6	4a6	1a6	1a6	09:00	1a6		
08:55	1a4	1a3	1a6	1a6	1a4	1a3	09:45	4				
09:40	4	4a6	1a6	4a6	4	10:30	4					
10:25	4a6	1a6	1a6	4a6	1a6	11:15	3					
11:10	2a6	2a6	5a6	1a6	1a6	12:00	1a4					
14:00	1a6	1a6	1a6	1a6	1a6	15:05	1a6					
14:45	1a6	1a6	1a6	1a6	1a6	15:50	5e4					
15:30	1a6	1a6	1a6	1a6	1a6	16:35	3e4					
16:15	4a6	4a6	1a6	1a6	4a6	17:15	1a6					
17:00	4a6	1a6	1a6	1a3	4a6							
17:45					4							
18:30			4			4						
19:15												
20:00	3	5e6	5a6	3	5e6							

Sem Pistas Livres ■
 Pistas Livres ■
 Uma Pista Livre ■

ESTUDANTE OU REFORMADO 1,70€
 ADULTO 2,10€

DESCONTOS
 BLUE HOUR (14H-15H45) 1,35€
 PACK 10 BILHETES 18,30€

INFO

- 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.
- Não é permitida a utilização de material didático pelos utilizadores.

+ INFO

DOCUMENTOS OBRIGATÓRIOS PARA INSCRIÇÃO

- Preenchimento da ficha de inscrição;
- Apresentação do BI/CC;
- Preenchimento de termo de responsabilidade;
- 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 5,25€; 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 intransmissível; a 2ª via do cartão implica o pagamento de uma taxa de 3,15€.

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 2,65 €. A falta às aulas não poderá em qualquer caso ser compensada.

ASSISTÊNCIA 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.

- É obrigatório o uso de fato de banho, touca e chinelos no recinto da piscina;
 - É obrigatório o banho de chuveiro antes da entrada na piscina e a passagem pelo Lava-Pés;
 - Não é permitida a prática de jogos ou quaisquer outras atividades que possam molestar terceiros;
 - Não é permitido comer ou beber dentro das instalações da piscina;
 - Não é permitido guardar lugar nos vestiários ou chuveiros individuais, ocupando-os com objetos pessoais.
- Os utentes utilizarão os balneários, vestiários e instalações sanitárias

2022-2023

VALE DE CAMBRA PISCINA MUNICIPAL

 www.facebook.com/CMValedCambra/

 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-12h e 14h-21h
Sábados das 09h-13h e 15h-18h

