

ESCOLA MUNICIPAL DE NATAÇÃO FITNESS AQUÁTICO E SAÚDE 2025-2026

HORÁRIOS

NATAÇÃO BEBÉS

6 AOS 36 MESES

NÍVEL 01

6.ª FEIRA
18:30H

NÍVEL 01 E 02

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	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

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 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	

JOVENS

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 08:10H	HIDRO 08:10H		HIDRO 08:10H	HIDRO 08:10H	
HIDRO 09:40H	HIDRO 09:40H		HIDRO 09:40H	HIDRO 09:40H	
HIDRO 10:25H	HIDRO 10:25H		HIDRO 10:25H	HIDRO 10:25H	HIDRO 10:30H
GIN. AQUA 14:30H			GIN. AQUA 14:30H		
HIDRO 16:15H			HIDRO 16:15H		
HIDRO 17:45H	HIDRO 16:15H		HIDRO 17:45H	HIDRO 16:15H	HIDRO 15:50H
HIDRO 18:30H			HIDRO 18:30H		
GAP 19:15H	MIX 19:15H	GAP 18:20H	HIDRO 19:15H	MIX 19:15H	
HIDRO 20:00H	HIDRO 20:00H	HIDRO 19:35H	HIDRO 20:00H	HIDRO 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.	11,45€	28,60€	
2NATAÇÃO + 1FITNESS AQUA.		34,25€	
2NATAÇÃO + 2FITNESS AQUA.		40,00€	

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



2025-2026

REGIME LIVRE

MAPA PISTAS DISPONÍVEIS

2.ª		3.ª		4.ª		5.ª		6.ª		SAB	
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	5 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	5 a 6		
12:00 às 14:00	1 a 6	1 a 6		12:00	1 a 6	1 a 6	1 a 6				
14:00 às 16h15	1 a 6	1 a 6		14:00	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	5 e 6	15:50			
17:00	1 a 6	1 a 6		17:30	4	1 a 6	4 a 6	16:35	1 a 4		
17:45				18:15				17:00	1 a 6		
18:30			5	19:00	3						
19:15				19:45	3						
20:00	3	3				3	3				

ESTUDANTE OU
REFORMADO
ADULTO

1,90€
2,35€

DESCONTOS

BLUE HOUR (12H-15H45)
PACK 10 BILHETES

1,55€
20,05€

INFO

Tanque de Aprendizagem **T**
Piscina 25m **P**

Sem Pistas Livres **Red**
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 intransmissível; 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.

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 civilidade, 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;



2025-2026

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

VLC
VALE DE CAMBRA MAIS DESPORTO



Vale de Cambra
Câmara Municipal