

AGOSTO 2020

APRENDIZAGEM ADULTOS (A PARTIR DOS 14 ANOS)

1 X SEMANA			2 X SEMANA		3 X SEMANA
4ª feira	6ª feira	Sábado	2ª e 6ª feira	3ª e 5ª feira	2ª, 4ª e 6ª feira
8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45	8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45	9.00 - 9.45h 9.45 - 10.30h	8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45	8.15 - 9.00h 10.30 - 11.15h	8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45
10.30 - 11.15h*	10.30 - 11.15h*	10.30 - 11.15h	10.30 - 11.15h*	12.00 - 12.45h	10.30 - 11.15h*
12.00 - 12.45h	12.00 - 12.45h	11.15 - 12.00h	12.00 - 12.45h	12.45 - 13.30h	12.00 - 12.45h
12.45 - 13.30h	12.45 - 13.30h	12.00 - 12.45h 12.45 - 13.30h	12.45 - 13.30h		12.45 - 13.30h

* O HORÁRIOS DAS 10.30H ÀS 11.15H ÀS SEGUNDAS, QUARTAS E SEXTAS-FEIRAS SÓ ESTÁ ATIVO NOS DIAS DE 10 A 14 DE AGOSTO E DE 24 A 31 DE AGOSTO.

APERFEIÇOAMENTO ADULTOS (A PARTIR DOS 14 ANOS)

1 X SEMANA			2 X SEMANA		3 X SEMANA
4ª feira	6ª feira	Sábado	2ª e 6ª feira	3ª e 5ª feira	2ª, 4ª e 6ª feira
8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45	8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45	9.00 - 9.45h 9.45 - 10.30h	8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45	8.15 - 9.00h 10.30 - 11.15h	8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45
10.30 - 11.15h*	10.30 - 11.15h*	10.30 - 11.15h	10.30 - 11.15h*	12.00 - 12.45h	10.30 - 11.15h*
12.00 - 12.45h	12.00 - 12.45h	11.15 - 12.00h	12.00 - 12.45h	12.45 - 13.30h	12.00 - 12.45h
12.45 - 13.30h	12.45 - 13.30h	12.00 - 12.45h 12.45 - 13.30h	12.45 - 13.30h		12.45 - 13.30h

* O HORÁRIOS DAS 10.30H ÀS 11.15H ÀS SEGUNDAS, QUARTAS E SEXTAS-FEIRAS SÓ ESTÁ ATIVO NOS DIAS DE 10 A 14 DE AGOSTO E DE 24 A 31 DE AGOSTO.

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico - Horários a combinar

NATAÇÃO LIVRE ¹⁾₂₎ (MARCÇÃO PRÉVIA)

2.ª a 6.ª feira	Sábado
8.15 - 09.00h 9.00 - 9.45h	9.00 - 9.45h 9.45 - 10.30h
10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h	10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h
12.00 - 12.45h 12.45 - 13.30h	12.00 - 12.45h 12.45 - 13.30h

CURSO INTENSIVO NATAÇÃO (A PARTIR DOS 9 ANOS)

5 X SEMANA

2.ª a 6.ª feira

11.15 - 12.00h

HIDROTERAPIA

2 X SEMANA

3ª e 5ª feira

8.15 - 9.00h
9.00 - 9.45h

HIDROGINÁSTICA (A PARTIR DOS 14 ANOS)

3 X SEMANA

2ª, 4ª e 6ª feira

10.30 - 11.15h
**

** HIDROGINÁSTICA - O HORÁRIOS DAS 10.30H ÀS 11.15H ÀS SEGUNDAS, QUARTAS E SEXTAS-FEIRAS SÓ ESTÁ ATIVO NOS DIAS DE 3 A 7 DE AGOSTO E DE 17 A 21 DE AGOSTO.

1) Os horários e espaços aquáticos disponíveis em cada horário podem estar sujeitos a alterações ao longo da época desportiva.

2) Menores de 18 anos a sua entrada está condicionada à assinatura do termo de responsabilidade pelo encarregado de educação. Utentes com menos de 12 anos têm que ser acompanhados por um adulto.

VALORES DESTES PREÇÁRIOS INCLUEM IVA À TAXA LEGAL EM VIGOR

* - SEGURO VÁLIDO ÉPOCA DESPORTIVA 2019/2020	MUNICÍPIES DO CONCELHO DE PALMELA				MUNICÍPIES DE OUTROS CONCELHOS			
	INSCRIÇÃO	RENOVAÇÃO/REINSCRIÇÃO	SEGURO *	2 ^{AS} VIAS	INSCRIÇÃO	RENOVAÇÃO/REINSCRIÇÃO	SEGURO *	2 ^{AS} VIAS
ESCOLA DE NATAÇÃO	32,43 €	11,12 €	9,12 €	7,09 €	34,46 €	11,18 €	9,12 €	7,09 €
NATAÇÃO LIVRE	19,26 €	—	9,12 €	7,09 €	19,26 €	—	9,12 €	7,09 €
HIDROTERAPIA	29,39 €	10,14 €	9,12 €	7,09 €	31,42 €	11,15 €	9,12 €	7,09 €

ESCOLA DE NATAÇÃO

VALOR MÊS

14 anos +

VALOR SEMANA**

14 anos +

Hidroginástica

MUNICÍPIES DO CONCELHO DE PALMELA

SÁBADO	1XSEM	2XSEM	3XSEM
26,15 €	21,89 €	35,47 €	39,63 €
7,19€	6,02 €	9,75 €	10,90 €
7,09€	7,09 €		

MUNICÍPIES DE OUTROS CONCELHOS

SÁBADO	1XSEM	2XSEM	3XSEM
29,19 €	24,02 €	39,63 €	42,77 €
8,03€	6,61 €	10,90 €	11,76 €
7,09€	7,09€		

** - JÁ INCLUI O SEGURO ÉPOCA DESPORTIVA 2019/2020

Aulas de natação individualizadas com enquadramento técnico (45 MINUTOS)

1 AULA	4 AULAS	8 AULAS
16,22 €	62,84 €	125,68 €

NATAÇÃO LIVRE (2) E/OU SOLÁRIO

1 ENTRADA

Até aos 6 anos	Entrada gratuita
Dos 7 aos 29 anos	2,03 €
30 anos +	3,04 €

5 ENTRADA

Entrada gratuita
8,12 €
12,06 €

(2) - MARCAÇÃO PRÉVIA

SÓCIOS DOS SERVIÇOS SOCIAIS DA C. M. DE PALMELA

UTILIZAÇÃO GRATUITA - TERÇAS E QUINTAS, DAS 12H00 ÀS 12H45 E DAS 12H45 ÀS 13H30, COM MARCAÇÃO PRÉVIA.

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE - CES

(Aulas e sessões isentas de IVA)

FISIOTERAPIA

Avaliação e 1.º tratamento - 20,27 € / sessão

Tratamentos seguintes: 15,20 € / sessão

Sessões de reeducação uro ginecológica - 25,34 € / sessão

Massagem Terapêutica

20,27 € / sessão

MUNICÍPIES DO CONCELHO DE PALMELA

MUNICÍPIES DE OUTROS CONCELHOS

	2XSEM	2XSEM
HIDROTERAPIA	30,41 €	33,45 €

5XSEM

CURSO INTENSIVO DE NATAÇÃO

30,00 € / SEMANA

CARTÕES

1. CARTÃO NATAÇÃO LIVRE (dos 18 aos 59 anos de idade) - 30,41 € - Integra a possibilidade de usufruir da Natação Livre sem restrições de horário, frequência e com marcação prévia..

NOVAS INSCRIÇÕES DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

- > Ficha de Inscrição
- > Apresentação do Cartão de Cidadão ou do Bilhete de Identidade/Cédula Pessoal + Cartão de Contribuinte
- > Termo de Responsabilidade para a prática de atividade física
- > Apresentação de documento comprovativo de residência no concelho de Palmela

COMO PAGAR AS MENSALIDADES FORA DAS SECRETARIAS?

O pagamento das mensalidades fora das secretarias das piscinas de Palmela e Pinhal Novo pode ser realizado dos seguintes modos:

a) "Pagamento Expresso" - Deve ser efetuado através do preenchimento de um talão que é colocado na caixa existente junto da secretaria/portaria, até ao dia 5 do mês respetivo. O cliente fica com o duplicado, que é válido como recibo por 3 dias úteis, devendo levantar na secretaria/portaria o respetivo recibo.

b) "Transferência Bancária" para o IBAN PT50000703180004418000615 ou NIB 000 703 180 004 418 000 615. Deve enviar o comprovativo do pagamento com os dados do(s) cliente(s) para o seguinte endereço: secretaria.palmela@palmeladesporto.pt

Em alternativa deve efetuar o preenchimento de um talão de pagamento expresso, anexando o talão emitido pela caixa ATM e colocando-o na caixa existente junto da secretaria/portaria, até ao dia 5 do mês respetivo.