

AGOSTO 2020

APRENDIZAGEM ADULTOS | 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 - 9.45h	8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45h	9.00 - 9.45h 9.45 - 10.30h 11.15 - 12.00h 15.00 - 15.45h 15.45 - 16.30h	8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45h	8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45h	8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45h
12.30 - 13.15h	12.30 - 13.15h		12.30 - 13.15h	12.30 - 13.15h	12.30 - 13.15h
17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h		17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h

HIDROTERAPIA

3 X SEMANA	2 X SEMANA
2ª, 4ª e 6ª feira	2ª e 6ª feira
9.00 - 9.45h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h	9.00 - 9.45h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h

HIDROGINÁSTICA (A PARTIR DOS 14 ANOS)

1 X SEMANA
Sábado
10.30 - 11.15h* 17.15 - 18.00h*

* - DECORRE
NA PISCINA GRANDE

CURSO INTENSIVO NATAÇÃO (A PARTIR DOS 9 ANOS)

5 X SEMANA
2ª a 6ª feira
10.30 - 11.15h 16.00 - 16.45h

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico - Horários a combinar

NATAÇÃO LIVRE ¹⁾/₂₎ (MARCAÇÃO PRÉVIA)

2ª a 6ª 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 12.00 - 12.45h 12.45 - 13.30h 13.30 - 14.15h 14.15 - 15.15h	10.30 - 11h15 11.15 - 12.00h 12.45 - 13h30 13.30 - 14h15 14.15 - 15.00h 15.00 - 15.45h 15.45 - 16.30h
16.00 - 16.45h 16.45 - 17.30h* 17.30 - 18.15h* 18.15 - 18.45h*	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h

SOLÁRIO ¹⁾/₂₎ (JARDIM EXTERIOR)

2ª a 6ª feira	Sábado
10.30 - 15.15h HIGIENIZAÇÃO 3) 16.00 - 18.45h	9.00 - 12.00h HIGIENIZAÇÃO 3) 12.45 - 16.30h HIGIENIZAÇÃO 3) 17.15 - 18.45h

GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS (MARCAÇÃO PRÉVIA)

2ª a 6ª feira	Sábado
8.15 - 9.15h 9.15 - 10.15h 10.15 - 11.15h 11.45 - 12.45h 12.45 - 13.45h	9.00 - 10.00h 10.00 - 11.00h 11.30 - 12.30h 12.30 - 13.30h

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.

3) **SOLÁRIO** - No decurso das higienização a frequência é permitida no jardim.

* - ÀS 2ª, 4ª E 6ª FEIRAS SÓ DECORRE
NA PISCINA GRANDE

VALORES DESTE PREÇÁRIO 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 €	19,26 €	9,12 €	7,09 €	34,46 €	19,26 €	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					MUNICÍPIES DE OUTROS CONCELHOS			
	SÁBADO	1XSEM	2XSEM	3XSEM	SÁBADO	1XSEM	2XSEM	3XSEM
VALOR MÊS	26,15 €	21,89 €	35,47 €	39,63 €	29,19 €	24,02 €	39,63 €	42,77 €
VALOR SEMANA**								
14 anos +	7,19€	6,02 €	9,75 €	10,90 €	8,03€	6,61 €	10,90 €	11,76 €
Hidroginástica	7,09€	7,09 €			7,09€	7,09€		

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

Aulas de natação individualizadas com enquadramento técnico (45 MINUTOS)	1 AULA 16,22 €	4 AULAS 62,84 €	8 AULAS 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, DAS 12H45 ÀS 13H30 E DAS 13H30 ÀS 14H15, 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

HIDROTERAPIA	MUNICÍPIES DO CONCELHO DE PALMELA		MUNICÍPIES DE OUTROS CONCELHOS	
	2XSEM	3XSEM	2XSEM	3XSEM
	30,41 €	34,46 €	33,45 €	38,51 €
	5XSEM			
CURSO INTENSIVO DE NATAÇÃO	30,00 € / SEMANA			

EXERCÍCIO EM GRUPO, MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS

MUNICÍPIES DO CONCELHO DE PALMELA

MUNICÍPIES DE OUTROS CONCELHOS

UTILIZ. INDIV. GINÁSIO	UTILIZ. INDIV. EXERCÍCIO GRUPO	MUNICÍPIES DO CONCELHO DE PALMELA						MUNICÍPIES DE OUTROS CONCELHOS							
		8	10	12	16	20	24	8	10	12	16	20	24		
3,55 €	5,07 €	36,59 €	38,62 €	41,76 €	43,89 €	47,03 €	52,20 €	3,55 €	5,07 €	38,62 €	40,74 €	43,89 €	45,91 €	49,06 €	54,33 €

UTENTES COM IDADES ENTRE OS 14 E OS 29 ANOS DE IDADE – VALOR DE 2,03€/ENTRADA (FÉRIAS ATIVAS)

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..

2. **CARTÃO GINÁSIO** - (26,35 €) - Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness 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.