

1. DESCONTO FAMILIAR

Do 3º membro até ao 5º membro do agregado familiar - 25 % de desconto na(s) mensalidade(s) mais baixa(s)
[na mensalidade mais baixa quando houver três elementos do mesmo agregado familiar / nas duas mensalidades mais baixas quando houver quatro elementos do mesmo agregado familiar / nas três mensalidades mais baixas quando houver cinco elementos do mesmo agregado familiar].

2. DESCONTO PARA JOVENS

Desconto de 50 % em Exercício em Grupo, Musculação e Cardiofitness a jovens dos 14 aos 17 anos. (só para utilizações individuais).

3. DESCONTOS PARA CLIENTES COM IDADE IGUAL OU SUPERIOR A 65 ANOS

a) Desconto de 10 % nas mensalidades da Escola de Natação, na aquisição/renovação do cartão de cliente e na aquisição/renovação do cartão para a Natação Livre;
b) Desconto de 50 % em Exercício em Grupo, Musculação e Cardiofitness. (só para utilizações individuais).

4. DESCONTOS DEVIDOS POR PAGAMENTOS ANTECIPADOS

a) pagamento de três meses - desconto de 5 %;
b) pagamento de seis meses - desconto de 11 %;
c) pagamento de onze meses - desconto de 17 %.

5. DESCONTOS DEVIDOS POR INSCRIÇÃO SIMULTÂNEA EM DUAS ATIVIDADES

O cliente que se encontre inscrito no mesmo mês em duas atividades individuais em simultâneo (excluindo a Utilização Livre da Natação) tem um desconto de 20 % sobre o valor total das duas mensalidades.

6. DESCONTO HORÁRIOS ECONÓMICOS

Desconto de 10 % nos **horários assinalados**.

7. DESCONTOS PARA EMPRESAS E ENTIDADES (MÍNIMO DE 10 PESSOAS)

Desconto de 10 % em todas as modalidades, exceto para Empresas/Entidades que estabeleçam protocolos com a Palmela Desporto.

8. DESCONTOS PARA CASOS SOCIAIS ESPECIAIS

No âmbito da política social da Câmara Municipal de Palmela poderão ser considerados outro tipo de descontos, totais ou parciais, dirigidos a casos sociais especiais:

a) Beneficiam de um desconto de 50 % sobre os preços fixados para as mensalidades, as instituições particulares de solidariedade social com sede no concelho de Palmela, para usufruto do Programa "Colégios e Infâncias".

9. OFERTAS NA NATAÇÃO LIVRE

Com cartão de cliente, para cada carregamento de 10 utilizações, oferta de **uma entrada gratuita**.

Sem cartão de cliente, para cada aquisição de 10 senhas, oferta de **uma entrada gratuita**.

As utilizações livres em cartão podem ser usufruídas nas piscinas de Palmela e Pinhal Novo.

Notas:

- Os clientes apenas podem usufruir de um dos descontos referidos nos pontos 1 a 6. Não é possível a acumulação de descontos. No caso de um cliente poder usufruir de mais de um tipo de desconto, deverá optar por aquele que considerar mais vantajoso.
- Consideram-se elementos de um agregado familiar apenas pais e filhos que vivam sob dependência daqueles.
- Os **cartões** não estão abrangidos pelos descontos relativos a "família e idade".

* Os portadores de cartão com acesso a estas aulas devem informar-se, previamente, na secretaria acerca da dinamização/ou não dinamização das aulas naquele momento da época desportiva.

** dias e horários definidos com o(a) treinador(a).

	1 X SEMANA			2 X SEMANA			3 X SEMANA
	4ª feira	Sábado	Domingo	2ª e 6ª feira	3ª e 5ª feira	Sáb. e Dom.	2ª, 4ª e 6ª feira
AMA 2 - 4 ANOS		09.00 - 09.30h	09.00 - 09.30h			09.00 - 09.30h	
AMA 4 - 6 ANOS	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h
AMA 7 - 13 ANOS	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h
APRENDIZAGEM 5 - 13 ANOS	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h
APERFEIÇOAMENTO 6 - 13 ANOS	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h
APRENDIZAGEM ADULTOS* 14 ANOS + <small>1) aula de 30 minutos</small>	07.45 - 08.15h ¹⁾ 09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 14.45 - 15.30h 16.30 - 17.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 11.15 - 12.00h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 11.15 - 12.00h	07.45 - 08.15h ¹⁾ 09.00 - 09.45h 12.30 - 13.15h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 14.45 - 15.30h 16.30 - 17.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	07.45 - 08.15h ¹⁾ 09.00 - 09.45h 12.30 - 13.15h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 14.45 - 15.30h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 11.15 - 12.00h	07.45 - 08.15h ¹⁾ 09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 14.45 - 15.30h 16.30 - 17.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h
APERFEIÇOAMENTO ADULTOS* 14 ANOS + <small>1) aula de 30 minutos</small>	07.45 - 08.15h ¹⁾ 09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 14.45 - 15.30h 16.30 - 17.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 11.15 - 12.00h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 11.15 - 12.00h	07.45 - 08.15h ¹⁾ 09.00 - 09.45h 12.30 - 13.15h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 14.45 - 15.30h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	07.45 - 08.15h ¹⁾ 09.00 - 09.45h 12.30 - 13.15h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 14.45 - 15.30h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 11.15 - 12.00h	07.45 - 08.15h ¹⁾ 09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 14.45 - 15.30h 16.30 - 17.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h
HIDROGINÁSTICA* + 14 ANOS <small>2) intensidade elevada</small>	08.15 - 09.00h 12.30 - 13.15h 19.30 - 20.15h ²⁾	10.30 - 11.15h	10.30 - 11.15h	08.15 - 09.00h 12.30 - 13.15h 19.30 - 20.15h ²⁾	08.15 - 09.00h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.30 - 13.15h 19.30 - 20.15h	10.30 - 11.15h	08.15 - 09.00h 12.30 - 13.15h 19.30 - 20.15h ²⁾

PRÉ - COMPETIÇÃO**	2.ª, 4.ª e 6.ª feira 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h	3.ª e 5.ª feira 18.00 - 18.45h	PRÉ - MASTER**	2ª a 6ª feira 20.15 - 21.00h
COMPETIÇÃO**	2.ª a 6.ª feira 18.00 - 19.30h	3.ª e 5.ª feira 18.00 - 20.15h	COMPETIÇÃO ADAPTADA**	2.ª, 4.ª e 6.ª feira 18.45 - 19.30h ²⁾

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico - Horários a combinar

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE - CES		CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE - CES		CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE - CES	
+ 14 ANOS	2ª, 4ª e 6ª feira		3ª e 5ª feira		
HIDROTERAPIA A	16.30 - 17.15h	HIDROTERAPIA D	16.30 - 17.15h		2ª, 4ª e 6ª feira
HIDROTERAPIA B	15.45 - 16.30h	HIDROTERAPIA E	09.00 - 09.45h	NATAÇÃO TERAPÉUTICA	16.30 - 17.15h
HIDROTERAPIA C	17.15 - 18.00h	HIDROTERAPIA F	15.45 - 16.30h		
HIDROTERAPIA INDIVIDUAL	HORÁRIO A COMBINAR				
MASSAGEM DESPORTIVA, RELAXAMENTO OU TERAPÉUTICA POR FISIOTERAPEUTA	20 minutos CARECE DE MARCAÇÃO PRÉVIA				
FISIOTERAPIA	CARECE DE MARCAÇÃO				

NATAÇÃO LIVRE ¹⁾ (MARCAÇÃO PRÉVIA)

2.ª, 4.ª e 6.ª FEIRA	3.ª e 5.ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
7.45 - 8.15h 8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45h 9.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.30 - 13.15h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 14.45 - 15.30h 15.45 - 16.30h 20.15 - 21.00h	7.45 - 8.15h 8.15 - 9.00h 9.00 - 9.45h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.30 - 13.15h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 14.45 - 15.30h 15.45 - 16.30h 16.30 - 17.15h 20.15 - 21.00h	9.00 - 9.45h 9.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 12.00 - 12.45h 15.30 - 16.15h 16.15 - 17.00h 17.00 - 17.45h 17.45 - 18.30h	12.00 - 12.45h

XADREZ	2.ª FEIRA	18.45 - 19.45h
---------------	-----------	----------------

- Os horários e espaços aquáticos disponíveis em cada horário podem estar sujeitos a alterações ao longo da época desportiva.
- 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 2020/2021

	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 €	12,16 €	9,12 €	7,09 €	34,46 €	13,18 €	9,12 €	7,09 €
NATAÇÃO LIVRE	19,26 €	-	9,12 €	7,09 €	19,26 €	-	9,12 €	7,09 €
CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE	29,39 €	10,14 €	9,12 €	7,09 €	31,42 €	11,15 €	9,12 €	7,09 €

ESCOLA DE NATAÇÃO

	MUNICÍPIES DO CONCELHO DE PALMELA					MUNICÍPIES DE OUTROS CONCELHOS				
	SÁBADO OU DOMINGO	SÁBADO E DOMINGO	1XSEM	2XSEM	3XSEM	SÁBADO OU DOMINGO	SÁBADO E DOMINGO	1XSEM	2XSEM	3XSEM
Dos 2 aos 4 anos	26,15 €	38,51 €	-	-	-	28,18 €	41,05 €	-	-	-
Dos 4 aos 13 anos	23,01 €	33,45 €	18,75 €	29,19 €	33,45 €	25,03 €	36,49 €	20,88 €	33,45 €	36,49 €
14 anos +	26,15 €	39,63 €	21,89 €	35,47 €	39,63 €	29,19 €	42,77 €	24,02 €	39,63 €	42,77 €
Hidroginástica	26,15 €	39,63 €	21,89 €	35,47 €	39,63 €	29,19 €	42,77 €	24,02 €	39,63 €	42,77 €

AULA DE 30 MINUTOS	MUNICÍPIES DO CONCELHO DE PALMELA					MUNICÍPIES DE OUTROS CONCELHOS				
	1XSEM	2XSEM	3XSEM	4XSEM	5XSEM	1XSEM	2XSEM	3XSEM	4XSEM	5XSEM
14 anos +	14,60 €	23,65 €	26,41 €	28,38 €	29,90 €	15,94 €	26,41 €	28,51 €	30,41 €	31,93 €

Pré-Competição	1XSEM	2XSEM	3XSEM	4XSEM	5XSEM	38,62 €	Competição	5XSEM	38,62 €	
Hidroginástica (POR AULA)	7,09 €	Competição Adaptada ⁽¹⁾ 28,48 €					(1) Dias e horários definidos com o(a) treinador(a)	Pré-master	5XSEM	38,62 €

Aulas de natação individualizadas com enquadramento técnico (45 MINUTOS)	1 AULA	4 AULAS	8 AULAS
	16,22 €	62,84 €	125,68 €

XADREZ (ISENTO DE INSCRIÇÃO E SEGURO)	1XSEM
	15,20 €

** - Horário a combinar.

Aulas Experimentais (natação a partir dos 7 anos e hidroginástica) 4,05 €

NATAÇÃO LIVRE (2)

	COM INSCRIÇÃO ATIVA 2020/2021		SEM INSCRIÇÃO ATIVA 2020/2021	
	Entrada gratuita		Entrada gratuita	
Até aos 6 anos				
Dos 7 aos 17 anos	2,03 €		3,04 €	
18 anos +	3,04 €		4,05 €	

(2) - Por cada 10 senhas pagas antecipadamente, recebe uma senha gratuita adicional (a décima primeira)

SÓCIOS DOS SERVIÇOS SOCIAIS DA C. M. DE PALMELA

UTILIZAÇÃO GRATUITA MAS COM MARCAÇÃO PRÉVIA - TERÇAS E QUINTAS, DAS 12H30 ÀS 13H15 E DAS 13H15 ÀS 14H00, AOS SÁBADOS DAS 15H30 ÀS 18H30 E AOS DOMINGOS DAS 12H00 ÀS 12H45

Filhos de sócios dos 7 aos 17 anos	2,03 €	Aquisição do cartão de cliente	19,26 €
Sócios e filhos com 18 anos +	3,04 €	Seguro *	9,12 €
		2ª via do Cartão de cliente	7,09 €

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE - CES

(Aulas e sessões isentas de IVA)

MODALIDADES / PREÇOS	MUNICÍPIES DO CONCELHO DE PALMELA				MUNICÍPIES DE OUTROS CONCELHOS			
	1XSEM	2XSEM	3XSEM	5XSEM	1XSEM	2XSEM	3XSEM	5XSEM
Hidroterapia	15,20 €	30,41 €	34,46 €	44,60 €	16,70 €	33,45 €	38,51 €	50,68 €
Hidroterapia - Natação Terapêutica			34,46 €				38,51 €	

FISIOTERAPIA		Sessões de reeducação	
Avaliação e 1.º tratamento - 20,27 € / sessão		uro ginecológica - 25,34 € / sessão	
Tratamentos seguintes: 15,20 € / sessão			

CONSULTA / AVALIAÇÃO 22,80 €	
Pagamento em duas ou três vezes, no mínimo, 5 euros.	

CARTÕES (COM MARCAÇÃO PRÉVIA)

- CARTÃO NATAÇÃO LIVRE** (dos 18 aos 59 anos de idade) - 30,41€ - Integra a possibilidade de usufruir da Nataação Livre sem restrições de horário e frequência na Piscina de Palmela.
- CARTÃO NATAÇÃO LIVRE** (dos 7 aos 17 e dos 60 anos de idade em diante) - 25,34 € - Integra a possibilidade de usufruir da Nataação Livre sem restrições de horário e frequência na Piscina de Palmela.
- CARTÃO ECONÓMICO NATAÇÃO LIVRE** (12h00 - 16h00, de 2ª a 6ª; 12h00 - 13h30 e 15h30 - 19h00, aos sábados, dos 18 aos 59 anos de idade) - 20,27 € - Integra a possibilidade de usufruir da Nataação Livre no horário estabelecido na Piscina de Palmela.

- CARTÃO ECONÓMICO NATAÇÃO LIVRE** (12h00 - 16h00, de 2ª a 6ª; 12h00 - 13h30 e 15h30 - 19h00, aos sábados; dos 7 aos 17 e dos 60 anos de idade em diante) 15,20€ - Integra a possibilidade de usufruir da Nataação Livre no horário estabelecido na Piscina de Palmela.
- CARTÃO NATAÇÃO TOTAL** - 45,61€ - Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Aprendizagem e Aperfeiçoamento Adultos, todos os dias da semana até às 18h00.
- CARTÃO MASTER TOTAL ÁGUA (35,47 €)*** - Integra a possibilidade de frequentar a Nataação Livre em qualquer horário disponível e qualquer aula dinamizada que conste no cartão "Nataação Total" em qualquer das piscinas (Palmela e Pinhal Novo). Poderão ser frequentadas até duas aulas consecutivas, desde que o horário das classes o permita.

* - A idade mínima para a aquisição do cartão 10 é de 25 anos. Quem adquirir um destes cartões tem que garantir a representação da Palmela Desporto e do concelho de Palmela em, pelo menos, dois eventos desportivos da época desportiva (competição em piscina ou águas abertas).

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:

- "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.
- "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.