

MODALIDADES

1ª e 2ª INFÂNCIA

BEBÉS 1 (1 – 2 anos)	1x semana 15,00€
BEBÉS 2 (3 – 4 anos)	2x semana 24,55€

BEBÉS 3 (4 – 5 anos)

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

AMA 1 (5 – 6 anos)	1x semana 15,00€
AMA 2 (7 – 8 anos)	2x semana 24,55€

NAT 1 1x semana 16,40€

NAT 2 2x semana 26,85€

NAT 3

NATAÇÃO ADULTO

Ama1 Adult	1x semana 15,00€
	2x semana 24,55€

NAT 1Adult 1x semana 16,40€

NAT 2Adult 2x semana 26,85€

NAT 3Adult

HIDROGINÁSTICA

1x semana 18,50€
2x semana 27,95€
3x semana 36,50€

HIDROGINÁSTICA SÉNIOR

1x semana 18,50
2x semana 27,95€

REGIME LIVRE

4,50 € /hora
42,00 € /mês

O regime livre não está sujeito ao pagamento de taxa de inscrição, nem de mensalidade, e implica um carregamento mínimo de 15,00 € no cartão de acesso. Cada módulo de utilização tem a duração mínima de 30 minutos, correspondendo as taxações seguintes a períodos de 10 minutos.

TAXA DE INSCRIÇÃO

Valor: 23,00 € para todas as modalidades, exceto Regime Livre, pagável em 3 prestações mensais.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Segunda a Sexta-feira

09h00 — 13h00 15h00 — 21h00

Sábado

09h00 — 13h00 15h00 — 19h00

HORÁRIO DA RECEÇÃO

Segunda a Sexta-feira

10h00 — 13h00 15h00 — 19h30

Sábados

09h00 — 13h00

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS À INSCRIÇÃO

- » Declaração Médica ou Termo de Responsabilidade
- » Cartão de Cidadão ou BI e Cartão de Contribuinte
- » 1 foto tipo passe (para digitalizar)

PAGAMENTOS

O pagamento das mensalidades deverá ser efetuado até ao último dia do mês anterior a que a mensalidade corresponde. A manutenção da pendência do pagamento determina a anulação da inscrição.

OBSERVAÇÕES

As turmas previstas apenas iniciarão atividades com o número mínimo de 6 alunos inscritos.

As turmas que registem uma frequência mensal inferior a 6 alunos poderão ser descontinuadas, propondo-se aos alunos abrangidos a transferência para outros horários, no mês seguinte.

DESCONTOS

(não aplicável ao Regime Livre)

- » 2 pessoas do mesmo agregado familiar: 5%
- » 3 pessoas do mesmo agregado familiar: 10%

» não realização de 2 ou 4 aulas, num mesmo mês, por coincidência com dias feriado ou com ações de manutenção: 20% e 40%, respetivamente.

Complexo de Piscinas Municipais de
Castelo Branco
Telefone: 272 348320

ALBIGEC, EM, SA
Edifício dos Paços do Concelho
Praça do Município
6000-458 Castelo Branco
Tel: 272 348322 Fax: 272 348 328

Escola de Natação



COMPLEXO DE PISCINAS MUNICIPAIS DE CASTELO BRANCO

2025/2026



ESCOLA DE NATAÇÃO — HORÁRIOS

CRIANÇAS

1ª e 2ª INFÂNCIA BEBÉS (1 aos 5 anos)

Aulas em piscina rasa, com acompanhamento dos progenitores onde as sessões terão como propósito aumentar o tempo e qualidade das interações de convívio dos pais com o seu filho, bem como promover ou alargar as primeiras interações sociais da criança e a sua estimulação psicomotora no meio aquático.

BEBÉS 1 (1 aos 2 anos) Aula de 30 minutos

Bebés 1 A	Ter/Qui	18.00	18.30
Bebés 1 B	Sex	18.30	19.00
Bebés 1 C	Sáb	10.00	10.30
Bebés 1 D	Qua	18.30	19.00
Bebés 2 A	Ter/Qui	18.00	18.30
Bebés 2 B	Seg	18.00	18.30
Bebés 2 C	Sex	18.15	18.45
Bebés 2 D	Sáb	15.30	16.00
Bebés 3 A	Seg	18.00	18.30
Bebés 3 B	Qua	18.00	18.30
Bebés 3 C	Sex	18.00	18.30
Bebés 3 D	Sáb	10.30	11.00

AMA 1 (5 aos 6 anos) Aula de 45 minutos

AMA 1 A	Seg	18.30	19.15
AMA 1 B	Ter/Qui	18.30	19.15
AMA 1 C	Seg	19.15	20.00
AMA 1 D	Ter	19.15	20.00
AMA 1 E	Qua	19.00	19.45
AMA 1 F	Qui	19.15	20.00
AMA 1 G	Sex	18.45	19.30
AMA 1 H	Sáb	10.30	11.15
AMA 1 I	Sáb	11.15	12.00
AMA 1 J	Sáb	11.15	12.00
AMA 1 L	Qua	17.45	18.30

AMA 2 (7 aos 8 anos) Aula de 45 minutos

AMA 2 A	Seg/Qua	18.00	18.45
AMA 2 B	Ter/Qui	18.00	18.45
AMA 2 C	Seg/Qua	18.30	19.15
AMA 2 D	Ter	18.30	19.15
AMA 2 E	Qui	18.30	19.15
AMA 2 F	Sex	19.00	19.45

AMA 2 G	Sáb	09.00	09.45
AMA 2 H	Sáb	09.45	10.30
AMA 2 I	Sex	18.00	18.45

Nat 1 (Introdução às técnicas alternadas) Aula de 45 minutos

NAT 1 A	Seg/qua	18.00	18.45
NAT 1 B	Ter/Qui	18.00	18.45
NAT 1 C	Seg	18.45	19.30
NAT 1 D	Ter	18.45	19.30
NAT 1 E	Qua	18.45	19.30
NAT 1 F	Qui	18.45	19.30
NAT 1 G	Sex	18.45	19.30
NAT 1 H	Sáb	09.45	10.30
NAT 1 I	Sáb	10.30	11.15

Nat 2 (Consolidação das técnicas alternadas/ Introdução ao Bruços) Aula de 45 minutos

NAT 2 A	Seg/qua	18.45	19.30
NAT 2 B	Ter/Qui	18.45	19.30
NAT 2 C	Seg	18.45	19.30
NAT 2 D	Ter	19.30	20.15
NAT 2 E	Qua	18.45	19.30
NAT 2 F	Sex	18.00	18.45
NAT 2 G	Sáb	11.15	12.00

Nat 3 (Consolidação da técnica de Bruços/Introdução à Mariposa) Aula de 45 minutos

NAT 3 A	Seg/qua	19.30	20.15
NAT 3 B	Ter/Qui	18.45	19.30
NAT 3 C	Sex	18.45	19.30

ADULTOS NATAÇÃO

Aulas de Adultos, através do aprofundamento de técnicas de iniciação à natação e adaptação a águas profundas. Formação da técnica elementar de Crawl, Costas e Entradas. Introdução aos Bruços e Mariposa.

AMA 1 Adult Aula de 45 minutos

AMA AD A	Seg	18.00	18.45
AMA AD B	Qua	18.00	18.45
AMA AD C	Sáb	09.00	09.45

NAT 1 Adult Aula de 45 minutos

NAT 1 AD A	Ter/ Qui	18.00	18.45
NAT 1 AD B	Sex	19.30	20.15

NAT 2 Adult Aula de 45 minutos

NAT 2 AD A	Seg/Qua	19.30	20.15
------------	---------	-------	-------

NAT3 Adult Aula de 45 minutos

NAT 3 AD A	Seg	19.30	20.15
NAT 3 AD B	Qua	19.30	20.15

HIDROGINÁSTICA Aula de 45 minutos

Aulas destinadas a incrementar a força, a flexibilidade, a resistência aeróbica, a tonificação muscular e a coordenação da postura, através de técnicas e exercícios aquáticos. Com algum divertimento, estas aulas procuram contribuir para melhorar a condição física, aliviando o peso, prevenindo lesões e eliminando a pressão sobre as articulações. As componentes da modalidade visam, também, o desenvolvimento do aparelho cardiorrespiratório.

H2O A	Seg	18.30	19.15
H2O B	Qua	18.30	19.15
H2O C	Qui	19.15	20.00
H2O D	Sab	16.15	17.00
H2O E	Ter	19.15	20.00

HIDROGINÁSTICA SÉNIOR Aula de 45 minutos

Hidroginástica adaptada para a melhoria da circulação, tensão arterial e do equilíbrio, ajudando a prevenir quedas.

H2O SEN A	Seg/Qua	16.30	17.15
H2O SEN B	Ter/ Qui	16.15	17.00

REGIME LIVRE

Utilização de uma ou duas pistas centrais da piscina, para manutenção e aperfeiçoamento das técnicas já adquiridas.

9h00 às 12h30 e das 15h00 às 20h30h de Segunda-feira a Sexta-feira

9h00 às 12h30 e das 15h00 às 18h30h de Sábados