

MODALIDADES

1ª e 2ª INFÂNCIA

| | |
|----------------------|------------------|
| BEBÉS 1 (1 – 2 anos) | 1x semana 15,50€ |
| BEBÉS 2 (3 – 4 anos) | 2x semana 25,00€ |

BEBÉS 3 (4 – 5 anos)

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

| | |
|--------------------|------------------|
| AMA 1 (5 – 6 anos) | 1x semana 15,50€ |
| AMA 2 (7 – 8 anos) | 2x semana 25,00€ |

| | |
|-------|------------------|
| NAT 1 | 1x semana 17,00€ |
| NAT 2 | 2x semana 27,50€ |

NAT 3

NATAÇÃO ADULTO

| | |
|------------|------------------|
| Ama1 Adult | 1x semana 15,50€ |
| | 2x semana 25,00€ |

| | |
|------------|------------------|
| NAT 1Adult | 1x semana 17,00€ |
| NAT 2Adult | 2x semana 27,50€ |

NAT 3Adult

HIDROGINÁSTICA

| |
|------------------|
| 1x semana 19,00€ |
| 2x semana 28,50€ |
| 3x semana 37,00€ |

HIDROGINÁSTICA SÉNIOR

| |
|------------------|
| 1x semana 19,00€ |
| 2x semana 28,50€ |

REGIME LIVRE

| |
|--------------|
| 5,00 € /hora |
| 42,50 € /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: 25,00 € 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

2026/2027



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

| | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| BB1 A | BB 1 B | BB 1 C | BB 1 D |
| Seg. 17.30 | Ter. 18.00 | Qua. 18.30 | Qui. 18.00 |
| BB 1 E | BB 1 F | BB 1 G | |
| sex. 18.30 | Sáb. 09.30 | Sáb. 10.00 | |

BEBÉS 2 (2 aos 4 anos) Aula de 30 minutos

| | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| BB 2 A | BB 2 B | BB 2 C | BB 2 D |
| Seg. 18.00 | Ter. 18.00 | Qua. 17.30 | Qui. 18.00 |
| BB 2 E | BB 2 F | BB 2 G | |
| Sex. 18.00 | Sáb. 09.00 | Sáb. 11.00 | |

BEBÉS 2 (4 aos 5 anos) Aula de 30 minutos

| | | |
|---------------|---------------|---------------|
| BB 3 A | BB 3 B | BB 3 C |
| Seg. 18.00 | Ter. 18.30 | Qua. 18.00 |
| BB 3 D | BB 3 E | BB 3 F |
| Qui. 18.00 | Sext 18.00 | Sáb. 10.30 |

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

| | | | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| AMA 1 A | AMA 1 B | AMA 1 C | AMA 1 D | AMA 1 E | AMA 1 F |
| Seg. 18.30 | Seg. 19.15 | Ter. 18.30 | Ter. 19.00 | Qua. 18.00 | Qua. 19.00 |
| AMA 1 G | AMA 1 H | AMA 1 I | AMA 1 J | AMA 1 L | AMA 1 M |
| Qui. 18.30 | Qui. 19.15 | Sex. 18.30 | Sáb. 09.00 | Sáb. 09.45 | Sáb. 10.30 |

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

| | | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| AMA 2 A | AMA 2 B | AMA 2 C | AMA 2 D | AMA 2 E |
| Seg. 18.30 | Ter. 18.00 | Ter. 18.30 | Qua. 18.45 | Qui. 18.00 |
| AMA 2 F | AMA 2 G | AMA 2 H | AMA 2 I | AMA 2 J |
| Qui. 19.30 | Sex. 18.00 | sex. 18.45 | Sáb. 09.00 | Sáb. 09.45 |

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

| | | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| NAT 1 A | NAT 1 B | NAT 1 C | NAT 1 D | NAT 1 E |
| Seg. 18.00 | Seg. 18.45 | Ter. 18.00 | Ter. 18.45 | Qua. 18.00 |
| NAT 1 F | NAT 1 G | NAT 1 H | NAT 1 I | |
| Qui. 18.00 | Sex. 18.45 | Sáb. 09.45 | Sáb. 10.30 | |

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

| | | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| NAT 2 A | NAT 2 B | NAT 2 C | NAT 2 D | NAT 2 E |
| Seg. 18.00 | Seg. 18.45 | Ter. 18.45 | Ter. 19.30 | Qua. 18.45 |
| NAT 2 F | NAT 2 G | NAT 2 H | NAT 2 I | |
| Qui. 18.45 | Qui. 18.45 | Sex. 18.00 | Sáb. 10.30 | |

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

| | | |
|----------------|----------------|----------------|
| NAT 3 A | NAT 3 B | NAT 3 C |
| Seg. 18.45 | Qua. 18.45 | Sex. 18.45 |

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 | AMA Ad. B | AMA Ad. C | AMA Ad. D |
| Seg. 19.30 | Qua. 18.00 | Sex. 18.00 | Sáb. 09.00 |

NAT 1 Adult Aula de 45 minutos

| | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| NAT 1 Ad A | NAT 1 Ad B | NAT 1 Ad C |
| Ter. 18.00 | Qui. 18.45 | Set. 19.30 |

NAT 2 Adult Aula de 45 minutos

| | |
|-------------------|-------------------|
| NAT 2 Ad A | NAT 2 Ad B |
| Seg. 18.00 | Qua. 18.00 |

NAT3 Adult Aula de 45 minutos

| | |
|-------------------|-------------------|
| NAT 3 Ad A | NAT 3 Ad B |
| Seg. 19.30 | Qua. 19.30 |

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 | H2O B | H2O C |
| Seg. 19.15 | Ter. 19.15 | Qur. 18.30. |
| H2O D | H2O E | H2O F |
| Qui. 19.00 | Sex. 19.00 | Sáb. 11.15 |

HIDROGINÁSTICA SÉNIOR Aula de 45 minutos

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

| | | | |
|------------------|------------------|------------------|------------------|
| H2O Ad. A | H2O Ad. B | H2O Ad. C | H2O Ad. D |
| Seg. 16.15 | Ter. 16.30 | Qua. 16.15 | Qui. 16.15 |

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