

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

Ama 1 Adult	1x semana 15,50€
	2x semana 25,00€

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

NAT 3 Adult

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 aquele 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: 272 348 320

ALBIGEC, EM, SA
Edifício dos Paços do Concelho
Praça do Município
6000-458 Castelo Branco
Tel: 272 348 322 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 BEBÊS (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.

BEBÊS 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	

BEBÊS 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	

BEBÊS 3 (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. 19.15
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. 18.45	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

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

NAT adaptada

Aula de 45 minutos

NAT adaptada A	NAT adaptada B
Ter. 17.30	Qui. 18.00

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	Qua. 18.45
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