

# NADAR DÁ SAÚDE



PISCINAS MUNICIPAIS  
PENICHE



CORAÇÃO  
MAIS  
SAUDÁVEL



MAIS MASSA  
MUSCULAR



AJUDA  
A ALIVIAR  
O STRESS



PESO  
SAUDÁVEL



REDUZ O RISCO  
DE CONTRAIR  
DIABETES



MELHORA  
A CAPACIDADE  
DE RACIOCÍNIO



BENEFICIA  
O SISTEMA  
RESPIRATÓRIO



MELHORA  
A POSTURA

## PREÇÁRIO

ÉPOCA  
2026  
2027

| ATIVIDADE                             | ESCALÕES ETÁRIOS                                   | MODALIDADE DE PAGAMENTO                     | 1 AULA SEMANAL | 2 AULAS SEMANAIS | 3 AULAS SEMANAIS | 4 AULAS SEMANAIS |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|------------------|------------------|------------------|
| BEBÉS 30 minutos                      | 6 - 48 meses                                       | mensal                                      | 18,60€         |                  |                  |                  |
| ESCOLA DE NATACÃO                     | 4 - 17 anos                                        | mensal                                      | 21,45€         | 26,40€           | 35,25€           | 44,00€           |
| SENIORES   REFORMADOS                 | > 60 anos                                          | mensal                                      | 10,90€         | 12,90€           | 15,95€           | 21,25€           |
| ADULTOS APRENDIZAGEM                  | > 18 anos                                          | mensal                                      | 21,45€         | 27,45€           | 35,25€           | 44,00€           |
| ADULTOS APERFEIÇOAMENTO               | > 18 anos                                          | mensal                                      | 24,70€         | 29,50€           | 38,20€           | 46,95€           |
| HIDROGINÁSTICA                        | > 16 anos                                          | mensal                                      | 24,70€         | 29,50€           | 38,20€           | 46,95€           |
| HIDROTERAPIA                          |                                                    | mensal                                      | 24,70€         | 29,50€           | 38,20€           | 46,95€           |
| ADAPTAÇÃO MEIO AQUÁTICO               | pessoas com +60% de incapacidade (todas as idades) | mensal                                      | 12,90€         | 14,95€           | 20,40€           | 25,70€           |
| NATACÃO PURA                          |                                                    |                                             |                |                  |                  |                  |
| HIDROGINÁSTICA                        |                                                    |                                             |                |                  |                  |                  |
| HIDROTERAPIA                          |                                                    |                                             |                |                  |                  |                  |
| NATACÃO LIVRE                         | > 15 anos                                          | carregamento de cartão (período de 85 min.) | 2,05€          | 2,55€            | 2,05€            | 2,05€            |
| 2ª a 6ª feira > 08h00 - 18h00         |                                                    |                                             |                |                  |                  |                  |
| 4ª feira > 18h00 - 21h00              |                                                    |                                             |                |                  |                  |                  |
| 2ª, 3ª, 5ª e 6ª feira > 20h00 - 21h30 |                                                    |                                             |                |                  |                  |                  |
| sábado > 08h30 - 12h45                |                                                    |                                             |                |                  |                  |                  |

RENOVAÇÃO A PARTIR DE 1 DE JULHO - 10 EUROS // INSCRIÇÃO - 18 EUROS

## NOTAS

- > Descontos previstos para o agregado familiar: 1º elemento - 0%; 2º e 3º elementos - 25%; a partir do 4º elemento - 50%;
- > Consideram-se elementos do agregado familiar: o casal e os descendentes ou equivalentes que habitem a mesma residência.
- > Pagamentos do 1 a 15 de cada mês.
- > A partir do dia 16 de cada mês, acresce 2% sobre o valor da mensalidade.