



TABELA DE PREÇOS - ÉPOCA DESPORTIVA DE 2023/2024

1. PISCINAS MUNICIPAIS DE PALMELA E PINHAL NOVO

| MODALIDADES | PREÇOS ÉPOCA DE 2023/2024 |
|---|------------------------------|
| A. VERTENTES DE UTILIZAÇÃO INDIVIDUAL | |
| 1. PREÇOS GERAIS | |
| 1.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Inscrição | 35,46 € |
| b) Inscrição para Hidroterapia/Hidroterapia Crianças/Natação Terapêutica* | 32,14 € |
| c) Renovação/Reinscrição | 13,30 € |
| d) Renovação/Reinscrição para Hidroterapia/Hidroterapia Crianças/Natação Terapêutica* | 11,08 € |
| e) Seguro anual obrigatório | 9,97 € |
| f) Seguro anual obrigatório para Pré e Pós Parto (cursos e aulas mensais) | 5,54 € |
| g) Segunda via do cartão de cliente | 7,76 € |
| 1.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) Inscrição | 37,68 € |
| b) Inscrição para Hidroterapia/Hidroterapia Crianças/Natação Terapêutica* | 34,36 € |
| c) Renovação / Reinscrição | 14,41 € |
| d) Renovação/Reinscrição para Hidroterapia/Hidroterapia Crianças/Natação Terapêutica* | 12,19 € |
| e) Seguro anual obrigatório | 9,97 € |
| f) Seguro anual obrigatório para Pré e Pós Parto (cursos e aulas mensais) | 5,54 € |
| g) Segunda via do cartão de cliente | 7,76 € |
| 2. MENSALIDADES / CURSOS | |
| 2.1. ESCOLA DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA | |
| Aulas de 45 minutos (com 4 ou mais anos) | |
| 2.1.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 3 aulas/semana (dos 4 aos 13 anos) | 36,57 € |
| b) Mensalidade - 3 aulas/semana (com 14 e mais) | 43,33 € |
| c) Mensalidade - 2 aulas/semana (dos 4 aos 13 anos) | 31,92 € |
| d) Mensalidade - 2 aulas/semana (com 14 e mais) | 38,79 € |
| e) Mensalidade - 1 aula/semana (dos 4 aos 13 anos) | 20,50 € |
| f) Mensalidade - 1 aula/semana (com 14 e mais) | 23,94 € |
| g) Mensalidade - 1 aula/fim de semana (dos 4 aos 13 anos) | 25,16 € |
| h) Mensalidade - 2 aulas/fim de semana (dos 4 aos 13 anos) | 36,57 € |
| i) Mensalidade - 1 aula/fim de semana (com 14 e mais) | 28,59 € |
| j) Mensalidade - 2 aulas/fim de semana (com 14 e mais) | 43,33 € |
| 2.1.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 3 aulas/semana (dos 4 aos 13 anos) | 39,90 € |
| b) Mensalidade - 3 aulas/semana (com 14 e mais) | 46,77 € |
| c) Mensalidade - 2 aulas/semana (dos 4 aos 13 anos) | 36,57 € |
| d) Mensalidade - 2 aulas/semana (com 14 e mais) | 43,33 € |
| e) Mensalidade - 1 aula/semana (dos 4 aos 13 anos) | 22,83 € |
| f) Mensalidade - 1 aula/semana (com 14 e mais) | 26,27 € |
| g) Mensalidade - 1 aula/fim de semana (dos 4 aos 13 anos) | 27,37 € |
| h) Mensalidade - 2 aulas/fim de semana (dos 4 aos 13 anos) | 39,90 € |
| i) Mensalidade - 1 aula/fim de semana (com 14 e mais) | 31,92 € |
| j) Mensalidade - 2 aulas/fim de semana (com 14 e mais) | 46,77 € |
| Aulas de 30 minutos (a partir dos 14 anos, inclusive) | |
| 2.1.3. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 1 aula/semana | 15,96 € |
| b) Mensalidade - 2 aulas/semana | 25,86 € |
| c) Mensalidade - 3 aulas/semana | 28,88 € |
| d) Mensalidade - 4 aulas/semana | 31,03 € |
| e) Mensalidade - 5 aulas/semana | 32,69 € |
| 2.1.4. Municípios de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 1 aula/semana | 17,43 € |
| b) Mensalidade - 2 aulas/semana | 28,88 € |
| c) Mensalidade - 3 aulas/semana | 31,18 € |
| d) Mensalidade - 4 aulas/semana | 33,25 € |
| e) Mensalidade - 5 aulas/semana | 34,91 € |
| 2.1.5. Utilização individual de Hidroginástica | |
| a) Mensalidade - 1 aula/semana | 7,76 € |
| 2.1.6. Aulas de natação individualizadas com enquadramento técnico** | |
| a) 1 aula de 45 minutos | 17,73 € |
| b) 4 aulas de 45 minutos | 68,71 € |
| c) 8 aulas de 45 minutos | 137,42 € |
| 2.1.8. Aulas Experimentais | |
| a) Hidroginástica | 0,00 € |
| b) Natação | 4,43 € |
| 2.1.9. Cursos Intensivos de Natação/Férias a Nadar | |
| a) Curso de 5 aulas/semana (a partir da segunda semana, 15% de desconto) | 32,80 € |
| 2.2. NATAÇÃO PARA BEBÉS (6 aos 36 meses) | |
| 2.2.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 1 aula/fim de semana (sábado) | 31,92 € |
| 2.2.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 1 aula/fim de semana (sábado) | 35,35 € |
| 2.3. ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (3 aos 4 anos) | |
| 2.3.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 1 aula/semana ou fim de semana | 28,59 € |
| b) Mensalidade - 2 aulas/semana | 42,11 € |
| 2.3.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 1 aula/semana ou fim de semana | 30,81 € |
| b) Mensalidade - 2 aulas/semana | 44,88 € |
| 2.4. CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE (CES) | |
| 2.4.1. Hidroterapia/Natação Terapêutica* | |
| 2.4.1.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 1 aula semanal | 16,62 € |
| b) Mensalidade - 2 aulas semanais | 33,25 € |
| c) Mensalidade - 3 aulas semanais | 37,68 € |
| d) Mensalidade - 5 aulas semanais (só HIDROTERAPIA) | 48,76 € |
| 2.4.1.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 1 aula semanal | 18,26 € |
| b) Mensalidade - 2 aulas semanais | 36,57 € |
| c) Mensalidade - 3 aulas semanais | 42,11 € |
| d) Mensalidade - 5 aulas semanais (só HIDROTERAPIA) | 55,41 € |

| MODALIDADES | PREÇOS ÉPOCA DE 2023/2024 |
|--|------------------------------|
| 2.4.2. Hidroterapia+Mobilidade e Reeducação Postural (MRP) ou Pilates * | |
| 2.4.2.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 3 aulas semanais de Hidroterapia e 2 aulas semanais de MRP ou Pilates | 48,76 € |
| 2.4.2.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 3 aulas semanais de Hidroterapia e 2 aulas semanais de MRP ou Pilates | 55,41 € |
| 2.4.3. Hidroterapia+Mobilidade e Reeducação Postural (MRP)* | |
| 2.4.3.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 2 aulas semanais de Hidroterapia e 3 aulas semanais de MRP | 48,76 € |
| 2.4.3.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 2 aulas semanais de Hidroterapia e 3 aulas semanais de MRP | 55,41 € |
| 2.4.4. Hidroterapia Crianças* | |
| 2.4.4.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 1 aula fim de semana | 28,81 € |
| 2.4.4.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 1 aula fim de semana | 32,14 € |
| 2.4.5 Consulta de avaliação* | 24,94 € |
| 2.4.6. Mobilidade e Reeducação Postural | |
| 2.4.6.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 2 aulas semanais | 37,68 € |
| b) Mensalidade - 3 aulas semanais | 42,22 € |
| 2.4.6.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 2 aulas semanais | 41,12 € |
| b) Mensalidade - 3 aulas semanais | 46,77 € |
| 2.4.7. Preparação para o Nascimento e Parentalidade e Recuperação Pós Parto | |
| 2.4.7.1. Cursos | |
| a) Curso de Preparação para o Nascimento | 127,45 € |
| b) Curso de Recuperação Pós Parto | 60,95 € |
| 2.4.7.2. Aulas | |
| a) Mensalidade para Ginástica Pré e Pós Parto - 1 aula/semana | 24,06 € |
| b) Meia mensalidade para Ginástica Pré e Pós Parto - 1 aula/semana | 12,03 € |
| c) Mensalidade para Ginástica Pré e Pós Parto - 2 aulas/semana | 35,46 € |
| 2.4.8. Unidade FisioDesportiva | |
| 2.4.8.1. Fisioterapia Aquática (Hidroterapia Individual)* | 19,95 € |
| 2.4.8.2. Fisioterapia * | |
| a) Avaliação e 1.º tratamento | 22,16 € |
| a) Valor por sessão sem cartão de cliente | 16,62 € |
| a) Valor por sessão com cartão de cliente | 13,85 € |
| 2.4.8.3. Consulta/tratamento de reeducação uroginecológica * | 27,71 € |
| 2.4.8.4. Massagens de relaxamento ou terapêutica por fisioterapeuta | |
| a) Valor por sessão | 22,16 € |
| 2.4.9. Cartão Terapia Total (cartão 10, só para os clientes da Hidroterapia) | |
| a) 1 aula de hidroterapia 2 vezes por semana + 1 aula de Pilates, Yoga ou de Mobilidade e Reeducação Postural | 41,01 € |
| b) 1 aula de hidroterapia 3 vezes por semana + 1 aula de Pilates, Yoga ou de Mobilidade e Reeducação Postural | 45,44 € |
| c) 1 aula de hidroterapia 2 vezes por semana, mais 1 aula de Pilates, Yoga e 1 aula de Mobilidade e Reeducação Postural ou 2 aulas de Pilates ou 2 aulas de Mobilidade e Reeducação Postural | 45,44 € |
| 2.4.10. Exercício em Grupo | |
| a) Inscrição | 21,06 € |
| b) Renovação/Reinscrição | 6,65 € |
| c) Seguro anual obrigatório | 9,97 € |
| d) Segunda via do cartão de cliente | 7,76 € |
| e) Aula experimental de Exercício em Grupo | Gratuita |
| 2.4.10.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) 8 utilizações | 40,01 € |
| b) 10 utilizações | 42,22 € |
| c) 12 utilizações | 45,66 € |
| d) 16 utilizações | 47,99 € |
| e) 20 utilizações | 51,42 € |
| f) 24 utilizações | 57,07 € |
| 2.4.10.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) 8 utilizações | 42,22 € |
| b) 10 utilizações | 44,55 € |
| c) 12 utilizações | 47,99 € |
| d) 16 utilizações | 50,20 € |
| e) 20 utilizações | 53,64 € |
| f) 24 utilizações | 59,40 € |
| 2.4.10.3. Utilização individual | 5,54 € |
| 2.4.10.4. Utilização individual (exterior) | 3,28 € |
| 2.4.10.5. Mensalidade para exercício em grupo, 3 aulas/semana (exterior) | 28,43 € |
| 2.4.10.4. Aikido | |
| Crianças (cada aula 60 minutos) | |
| a) 1 aula/semana | 16,62 € |
| b) 2 aulas/semana | 22,16 € |
| Adultos (cada aula 90 minutos) | |
| a) 1 aula/semana | 22,16 € |
| b) 2 aulas/semana | 28,54 € |
| 2.4.10.5. Krav Maga | |
| a) Adultos - 1 aula/semana | 16,62 € |
| b) Adultos - 2 aulas/semana | 33,25 € |
| c) Crianças - 1 aula/semana | 22,16 € |
| 2.4.10.6. Xadrez | |
| a) Inscrição | Gratuito |
| b) Seguro | Gratuito |
| c) Mensalidade - 1 aula/semana (aula de 60 minutos) | 16,62 € |
| 2.4.10.7. Hip Hop | |
| a) Mensalidade - 1 aula/semana (aula de 60 minutos) | 17,18 € |
| b) Mensalidade - 2 aulas/semana (aula de 60 minutos) | 28,26 € |
| 2.4.10.8. Spinning | |
| a) Mensalidade - 1 aula/semana (aula de 45 minutos) | 17,18 € |
| b) Mensalidade - 2 aulas/semana (aula de 45 minutos) | 28,26 € |



EMPRESA LOCAL DE PROMOÇÃO DO DESPORTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, E. M. UNIPessoal, LDA.

| MODALIDADES | PREÇOS ÉPOCA DE 2023/2024 |
|--|---------------------------------------|
| 2.4.11. Musculação e Cardiofitness | |
| a) Inscrição | 21,06 € |
| b) Renovação/Reinscrição | Gratuito |
| c) Seguro anual obrigatório | 9,97 € |
| d) Segunda via do cartão de cliente | 7,76 € |
| 2.4.11.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) 8 utilizações | 40,01 € |
| b) 10 utilizações | 42,22 € |
| c) 12 utilizações | 45,66 € |
| d) 16 utilizações | 47,99 € |
| e) 20 utilizações | 51,42 € |
| f) 24 utilizações | 57,07 € |
| 2.4.11.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) 8 utilizações | 42,22 € |
| b) 10 utilizações | 44,55 € |
| c) 12 utilizações | 47,99 € |
| d) 16 utilizações | 50,20 € |
| e) 20 utilizações | 53,64 € |
| f) 24 utilizações | 59,40 € |
| 2.4.11.3. Utilização individual | |
| 2.4.11.4. Treino experimental no Ginásio de Musculação | 3,88 € |
| 2.4.11.5. Treino Personalizado | Gratuito |
| a) 1 Sessão (1hora) | 33,25 € |
| b) 5 Sessões (1hora por sessão) | 132,99 € |
| 2.4.12. Avaliação Nutricional | |
| a) Primeira consulta | 22,16 € |
| b) Consultas seguintes | 16,62 € |
| B. NATACÃO LIVRE | |
| 1. PREÇOS GERAIS | |
| a) Renovação do cartão de cliente | Gratuito |
| b) Aquisição de cartão de cliente | 21,06 € |
| c) Seguro anual obrigatório | 9,97 € |
| d) Segunda via do cartão de cliente | 7,76 € |
| 2. PREÇOS DE CADA UTILIZAÇÃO | |
| 2.1. Com cartão de cliente | |
| a) Até 6 anos - entrada gratuita | Gratuito |
| b) Dos 7 aos 17 anos | 2,22 € |
| c) Mais de 18 anos | 3,32 € |
| 2.2. Sem cartão de cliente | |
| a) Até 6 anos - entrada gratuita | Gratuito |
| b) Dos 7 aos 17 anos | 3,32 € |
| c) Mais de 18 anos | 4,43 € |
| C. NATACÃO LIVRE - Sócios dos Serviços Sociais dos trabalhadores das autarquias | |
| 1. PREÇOS GERAIS | |
| a) Renovação do cartão de cliente | Gratuito |
| b) Aquisição do cartão de cliente | 21,06 € |
| c) Seguro anual obrigatório | 9,97 € |
| d) Segunda via do cartão de cliente | 7,76 € |
| 2. PREÇOS DE CADA UTILIZAÇÃO | |
| a) Utilização gratuita, em ambas as piscinas, às terças e quintas das 12.30 às 14.00 horas, aos sábados das 15.30 às 19.00 horas e aos domingos das 12.30 às 14.00 horas. | Gratuito |
| b) Filhos de sócios com idades dos 7 aos 17 anos | 2,22 € |
| c) Sócios e filhos de sócios com mais de 18 anos | 3,32 € |
| D. CARTÕES | |
| 1. CARTÃO FIT | |
| Integra a possibilidade de frequentar as Aulas de Grupo, o Ginásio de Musculação e Cardiofitness e a Natação livre (mais de 14 anos). | 35,47 € |
| 2. CARTÃO GINÁSIO | |
| Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness sem restrições de horários e frequência (mais de 14 anos). | 28,82 € |
| 3. CARTÃO ECONÓMICO NATACÃO LIVRE | |
| Integra a possibilidade de usufruir da Utilização Livre da Natação no horário estabelecido para esta atividade em cada piscina.(mais de 7 anos) (7h30 – 9h45, segunda, quarta e sexta; 12h30 – 14h45, segunda a sexta; 16h00 – 18h15, aos sábados, na Piscina de Palmela; e 9h15 – 10h30, 12h15 – 13h15 e 15h00 – 17h15, aos sábados na Piscina de Pinhal Novo - Tanque de competição) | 16,62 € |
| 4. CARTÃO NATACÃO LIVRE | |
| Integra a possibilidade de usufruir da Natação Livre sem restrições de horários e frequência (mais de 7 anos). | 27,70 € |
| 5. CARTÃO NATACÃO TOTAL | |
| Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Aprendizagem e Aperfeiçoamento Adultos, todos os dias da semana, nos horários disponíveis, até às 17h15 (mais de 14 anos). | 49,87 € |
| 6. CARTÃO HIDROGINÁSTICA 2XP/SEMANA | |
| Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Hidroginástica, duas vezes por semana, com marcação prévia nos horários de maior frequência (mais de 14 anos). | 41,57 € |
| 7. CARTÃO HIDROGINÁSTICA 3XP/SEMANA | |
| Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Hidroginástica, três vezes por semana, com marcação prévia nos horários de maior frequência (mais de 14 anos). | 47,10 € |
| 8. CARTÃO GINÁSIO + AULA AQUÁTICA | |
| Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness sem restrições de horário e frequência, mais uma aula de Hidroginástica ou de Hidroterapia* ou de Natação, no mínimo, duas vezes por semana. (mais de 14 anos). | 11,08 € + preço da aula escolhida. |
| *Sujeito a todo o processo para integração destas aulas. | |
| 9. CARTÃO MASTER TOTAL ÁGUA | |
| Integra a possibilidade de frequentar a "Utilização livre" em qualquer horário disponível e qualquer aula dinamizada que conste no cartão "Natação Total", sem restrição de horários. Poderão ser frequentadas até duas aulas consecutivas, desde que o horário das classes o permita (idade mínima para a aquisição do cartão é de 25 anos e terá que estar inscrito na classe de Masters). | 38,79 € |
| 10. CARTÃO TERAPIA TOTAL (ver ponto 2.4.9. da letra A desta tabela) | |
| E. LOCAÇÃO DE ESPAÇOS A ENTIDADES | |
| 1. ESPAÇO AQUÁTICO | |
| 1.1. Preços para entidades com sede no concelho de Palmela | |
| a) Instituições de ensino público | |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - dias úteis | 35,13 € |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - fins de semana e feriados | 39,01 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - dias úteis | 27,71 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - fins de semana / feriados | 31,36 € |
| b) Outras entidades públicas, IPSS e clubes desportivos | |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - dias úteis | 38,90 € |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - fins de semana e feriados | 42,67 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - dias úteis | 31,36 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - fins de semana e feriados | 36,46 € |



EMPRESA LOCAL DE PROMOÇÃO DO DESPORTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, E. M. UNIPessoal, LDA.

| MODALIDADES | PREÇOS ÉPOCA DE 2023/2024 |
|---|--------------------------------|
| c) Outras entidades privadas | |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - dias úteis | 45,22 € |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - fins de semana e feriados | 48,98 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - dias úteis | 38,90 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - fins de semana e feriados | 42,67 € |
| 1.2. Preços para entidades com sede fora do concelho de Palmela | |
| a) Instituições de ensino público | |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - dias úteis | 41,45 € |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - fins de semana e feriados | 45,22 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - dias úteis | 35,13 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - fins de semana e feriados | 38,90 € |
| b) Outras entidades públicas, IPSS e clubes desportivos | |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - dias úteis | 45,22 € |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - fins de semana e feriados | 48,98 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - dias úteis | 38,90 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - fins de semana e feriados | 42,67 € |
| c) Outras entidades privadas | |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - dias úteis | 50,20 € |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - fins de semana e feriados | 55,19 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - dias úteis | 45,22 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - fins de semana e feriados | 48,98 € |
| 1.3. Preços para alugar de uma pista/um espaço aquático a um Treinador Pessoal (inclui um aluno) - só em horários em que haja disponibilidade | |
| a) Sessão de 45 minutos | 16,62 € |
| Por cada conjunto de 10 sessões adquirido, oferta de uma sessão. | |
| 2. GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS OU SALA DE EXERCÍCIO | |
| 2.1. Preços para alugar a um Treinador Pessoal (inclui um aluno) | |
| a) Sessão de 60 minutos | 13,30 € |
| Por cada conjunto de 10 sessões adquirido, oferta de uma sessão. | |
| F. PROGRAMA "COLÉGIOS E INFANTÁRIOS" | |
| 1. PREÇOS GERAIS | |
| 1.1. Preços para entidades com sede no concelho de Palmela | |
| a) Inscrição | 47,99 € |
| b) Renovação | 21,72 € |
| 1.2. Preços para entidades com sede fora do concelho de Palmela | |
| a) Inscrição | 57,07 € |
| b) Renovação | 30,81 € |
| 2. MENSALIDADES | |
| a) Grupo de 8 alunos | 135,87 € |
| b) Grupo de 9 a 16 alunos | 270,52 € |
| c) Grupo de 17 a 24 alunos | 401,85 € |
| d) Grupo de 25 a 32 alunos | 536,55 € |
| e) Grupo de 33 a 40 alunos | 654,14 € |
| f) Grupo de 41 a 48 alunos | 750,06 € |
| g) Grupo de 49 a 56 alunos | 835,62 € |
| h) Grupo de 57 a 64 alunos | 917,85 € |
| i) Grupo de 65 a 72 alunos | 1 000,08 € |
| G. ACADEMIA DE MOTRICIDADE E EDUCAÇÃO DESPORTIVA (AMED) | |
| 1. PREÇOS GERAIS | |
| a) Inscrição | 35,46 € |
| b) Renovação / Reinscrição | 13,30 € |
| c) Seguro anual obrigatório | 9,97 € |
| d) Segunda via do cartão de cliente | 7,76 € |
| 2. MENSALIDADES | |
| 2.1. GINÁSTICA INFANTIL (1 aos 5 anos) | |
| a) Mensalidade - 1 aula/semana ou fim de semana | 20,50 € |
| b) Mensalidade - 2 aulas por semana | 31,92 € |
| c) Mensalidade - 3 aulas por semana | 36,57 € |
| 2.2. DANÇA CLÁSSICA - BALLET (3 aos 14 anos) | |
| a) Mensalidade - 1 aula/semana ao sábado (aula de 45 minutos) | 22,16 € |
| 2.3. ZUMBA KIDS (6 aos 13 anos) | |
| a) Mensalidade - 1 aula/semana (aula de 50 minutos) | 20,50 € |
| H. ESCOLA DE MERGULHO | |
| 1. BAPTISMOS (por pessoa) | 27,34 € |
| 2. CURSOS | |
| 2.1. Curso EAN - Enriched Air Nitrox | 142,15 € |
| 2.2. Curso OWD - Open Water Diver | 426,44 € |
| 2.3. Curso OWD + EAN | 519,38 € |
| 2.4. Curso Advance | 300,70 € |
| 2.5. Scuba Rangers | 109,34 € |
| I. COMPETIÇÃO | |
| 1. PREÇOS GERAIS | |
| 1.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Inscrição | 35,46 € |
| b) Renovação/Reinscrição | 13,30 € |
| b) Seguro anual obrigatório | 9,97 € |
| 1.1. Municípios de outros concelhos | |
| a) Inscrição | 37,68 € |
| b) Renovação/Reinscrição | 14,41 € |
| b) Seguro anual obrigatório | 9,97 € |
| 2. MENSALIDADES | |
| 2.1. COMPETIÇÃO | |
| a) Mensalidade - 5 aulas/semana | 42,22 € |
| 2.2. PRÉ-COMPETIÇÃO | |
| a) Mensalidade - 1 aula/semana | 20,50 € |
| b) Mensalidade - 3 aulas/semana | 36,57 € |
| c) Mensalidade - 4 aulas/semana | 39,90 € |
| d) Mensalidade - 5 aulas/semana | 42,22 € |
| 2.3. COMPETIÇÃO DE NATAÇÃO ADAPTADA | |
| a) Mensalidade - 2 aulas/semana | 31,14 € |
| 2.4. Competição/Pré Masters/Masters+Pilates (O cliente que esteja inscrito nas duas modalidades pagará mais 10,00 € (dez euros) por mês, relativa à frequência de Pilates, para além da mensalidade relativa à frequência da Natação) | 53,16 € (42,96 € + 10,20 €) |



EMPRESA LOCAL DE PROMOÇÃO DO DESPORTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, E. M. UNIPessoal, LDA.

| MODALIDADES | PREÇOS ÉPOCA DE 2023/2024 |
|---|-----------------------------------|
| J. ESCOLA DE TRIATLO | |
| 1. PREÇOS GERAIS | |
| 1.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Inscrição | 35,46 € |
| b) Renovação/Reinscrição | 13,30 € |
| b) Seguro anual obrigatório | 9,97 € |
| 1.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) Inscrição | 37,68 € |
| b) Renovação/Reinscrição | 14,41 € |
| b) Seguro anual obrigatório | 9,97 € |
| 2. MENSALIDADES | |
| a) Mensalidade - 3 aulas/semana | 32,80 € |
| b) Mensalidade - 4 aulas/semana | 38,27 € |
| K. TRIATLO PARA TODOS | |
| 1. PREÇOS GERAIS | |
| 1.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Inscrição | 35,46 € |
| b) Renovação/Reinscrição | 13,30 € |
| b) Seguro anual obrigatório | 9,97 € |
| 1.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) Inscrição | 0,00 € |
| b) Renovação/Reinscrição | 37,68 € |
| b) Seguro anual obrigatório | 14,41 € |
| b) Seguro anual obrigatório | 9,97 € |
| 2. MENSALIDADES | |
| a) Atletas não filiados | 32,80 € |
| b) Atletas filiados | 27,34 € |
| c) Externos (não pagam inscrição/renovação/reinscrição/seguro) | 10,93 € |
| L. CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE PALMELA E PINHAL NOVO | |
| 1. PREÇOS GERAIS | |
| 1.1. Inscrição anual de 12,00 €, paga diretamente à Federação. Permite a frequência em todos os treinos semanais. | |
| M. PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DO DESPORTO ADAPTADO | |
| 1. PREÇOS GERAIS | |
| a) Avaliação | 10,93 € |
| b) Inscrição | Gratuita |
| c) Seguro anual (por época desportiva) | 9,97 € |
| d) Seguro para clientes que se inscrevem em fevereiro (inclusive) | 5,54 € |
| 1.1. Natação Adaptada | |
| 1.1.1. Utentes municipais e não municipais, até aos 30 anos de idade (jovem-adulto deficiência mental/motora) | |
| a) Sessão individual de 30 minutos de Natação Adaptada | 7,48 € (50% des. de 14,95 €) |
| b) Sessão individual de 60 minutos de Natação Adaptada | 9,97 € (50% de des. e 19,94 €) |
| c) Sessão individual de 45 minutos - (caso seja para integrar o aluno numa aula da escola de natação) | 7,48 € (50% des. de 14,95 €) |
| d) Mensalidade - 2 aulas/semana (grupo de 5 pessoas no máximo) | 30,48 € (50% des. de 60,95 €) |
| e) Mensalidade - 1 aulas/semana (grupo de 5 pessoas no máximo) | 15,24 € (50% des. de 30,48 €) |
| 1.2. Integrado nas Aulas Regulares | |
| 1.2.1. Utentes municipais e não municipais, até aos 30 anos de idade (jovem-adulto deficiência mental/motora) | |
| a) 50% do valor da mensalidade definida para a classe onde está/será inscrito | 50% do valor da aula |
| 1.2.2. Utentes municipais e não municipais, com idade igual ou superior a 31 anos de idade (deficiência mental/motora) | |
| a) Mensalidade e seguro de acordo com o definido no preço geral das Piscinas | |



EMPRESA LOCAL DE PROMOÇÃO DO DESPORTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, E. M. UNIPessoal, LDA.

N. DESCONTOS

1. Descontos familiares

a) 25% de desconto no valor da mensalidade mais baixa quando houver três elementos do mesmo agregado familiar (entenda-se, pais e filhos). Não se consideram mensalidades os cartões de Natação Livre;

b) 25% de desconto no valor das duas mensalidades mais baixas quando houver quatro elementos do mesmo agregado familiar (entenda-se, pais e filhos). Não se consideram mensalidades os cartões de Natação Livre;

c) 25% de desconto no valor das três mensalidades mais baixas quando houver cinco elementos do mesmo agregado familiar (entenda-se, pais e filhos). Não se consideram mensalidades os cartões de Natação Livre;

2. Descontos para jovens dos 14 aos 17 anos de idade no Ginásio de Musculação e Cardiofitness e no Exercício em Grupo.

50% de desconto nos preços de utilização referidos no ponto 2.6.10. e 2.5.11. (só para utilizações individuais).

3. Descontos para clientes com idade igual ou superior a 65 anos

a) 10% de desconto nas mensalidades da Escola de Natação, na aquisição/renovação do cartão de cliente e na aquisição/renovação do cartão para a Utilização Livre.

b) 50% de desconto nos preços de utilização do Ginásio de Musculação e Cardiofitness e do Exercício em Grupo referidos no ponto 2.6.10. e 2.6.11. (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 11 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 (atividades descritas em A. Vertentes de Utilização Individual) em simultâneo (excluindo a Utilização Livre da Natação, Aikido, Ballet e Krav Maga) tem um desconto de 20% sobre o valor total das duas mensalidades.

6. Desconto "horários económicos"

10% de desconto em todos os horários assinalados como "Horários Económicos" na grelha de horários das piscinas respeitante à época desportiva em curso.

7. Descontos para empresas e organizações formais (mínimo: 10 pessoas)

8. Descontos para casos sociais especiais

No âmbito da política social da Câmara Municipal de Palmela podem ser considerados outros tipos de descontos, totais ou parciais, dirigidos a casos sociais especiais.

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

9. Descontos para clientes da "Utilização Livre"

a) Com cartão de cliente – para cada carregamento de 10 utilizações, oferta de uma entrada gratuita.

b) Sem cartão de cliente – por cada aquisição de 10 senhas, oferta de uma entrada gratuita.

10. Desconto em horários/classes específicos

a) 10% de desconto em diversos horários e diversas classes, durante a semana, conforme listagem em anexo.

b) "Natação + Aikido + Ballet + Krav Maga", em que ao cliente que esteja inscrito nas duas modalidades aplica-se um desconto de 10% sobre o valor da mensalidade da Natação, sendo aplicado, apenas, a inscritos em classes de Natação com frequência mínima de 2 vezes por semana.

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, deve optar por aquele que considerar mais vantajoso.

Consideram-se elementos de um agregado familiar apenas pais e filhos que vivam sob a dependência daqueles.

* - As atividades assinaladas com um asterisco estão isentas de IVA.

Notas relativas aos cartões:

Os cartões 1, 2 e 8 são aplicados só à piscina de Pinhal Novo e os cartões 3, 4, 5, 6, 7, 9 e 10 às duas piscinas, Palmela e Pinhal Novo.

A idade mínima para a aquisição do cartão é de 25 anos e é obrigatório estar inscrito na classe de "Masters". Quem adquirir este cartão 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).

Os cartões não estão abrangidos pelos descontos relativos a "família e idade".

* A frequência de Hidroterapia implica a ida a uma consulta/avaliação prévia obrigatória.

Quem optar por se inscrever num dos pólos do Centro Municipal de Marcha e Corrida e adquirir o cartão n.º 1, mais o n.º 4 ou o n.º 2, tem um desconto de 40% sobre o valor do cartão n.º 4 ou se optar pelos cartões n.º 1, mais o n.º 4 e o n.º 2, têm um desconto de 40% sobre o valor do cartão n.º 1.

O. DISPOSIÇÕES FINAIS

Estes preços são atualizados anualmente com base na taxa de inflação publicada pelo Instituto Nacional de Estatística relativamente ao mês de março, com efeitos a partir da época desportiva seguinte (1 de setembro), caso o Conselho de Gestão considere que se justifique.

** - Por cada conjunto de cinco aulas individualizadas adquirido, independentemente da duração, é oferecida mais uma aula com duração equivalente à da maioria das aulas adquiridas.

2. OUTRAS ATIVIDADES NAS PISCINAS

| ATIVIDADES | PREÇOS ÉPOCA DE 2023/2024 |
|---|-------------------------------|
| A. FÉRIAS DESPORTIVAS | |
| 1. Preços por semana | |
| a) 3 dias (Natal) | 32,80 € |
| b) uma semana | 49,87 € |
| c) duas semanas | 97,75 € |
| d) três semanas | 145,13 € |
| e) quatro semanas | 189,51 € |
| f) cinco semanas | 219,43 € |
| g) seis semanas | 255,32 € |
| g) sete semanas | 286,26 € |
| B. FESTAS DESPORTIVAS | |
| 1. PISCINA DE PINHAL NOVO | |
| (Festas com a duração máxima de 3 horas) | |
| ALTERNATIVA 1: | |
| 1.1. FESTAS PARA CRIANÇAS ATÉ 13 ANOS (MÍNIMO 8 CRIANÇAS) | |
| a) 1 hora de atividades aquáticas sob a coordenação de um técnico no tanque pequeno da piscina | |
| b) 2 horas de atividades lúdico-desportivas e/ou lanche (sob a responsabilidade da família) na sala de exercício n.º 2 | |
| c) Festa para 8 a 16 crianças, a partir da 17.ª criança o valor a pagar é de 5,00 € por criança | |
| d) Oferta da utilização da sala de exercício n.º 1 (ou do jardim em caso desta estar ocupada), pelo mesmo período de tempo estipulado para a utilização da sala de exercício n.º 2 | |
| e) Seguro desportivo para todas as crianças | Oferta |
| f) Valor a pagar (máximo 16 crianças) | 110,82 € |
| OUTRAS ALTERNATIVAS: | |
| 1.2. FESTAS PARA CRIANÇAS ATÉ 13 ANOS (MÍNIMO 8 CRIANÇAS) | |
| a) 2 horas de ativi. lúdico-desportivas e/ou lanche (sob a responsabilidade da família), sala de exercício n.º 2, com 92 m ² , até 10 crianças, incluindo o aniversariante | 66,49 € |
| b) Preço por criança, a partir da 11.ª criança, inclusive | 5,54 € |
| c) 1 hora de atividades aquáticas, num espaço do tanque pequeno, com enquadramento técnico, até 16 crianças, incluindo o aniversariante | 44,33 € |
| d) Preço por criança, a partir da 17.ª inclusive | 5,54 € |
| e) Jardim exterior sem a sala | 66,49 € |
| f) Jardim exterior como complemento à sala | 22,16 € |
| g) Seguro desportivo para todas as crianças | Oferta |
| h) Até 2 horas de atividades lúdico-desportivas num dos ginásios e/ou no jardim, com enquadramento técnico (número máximo de crianças: 20) | 7,75 € por cada 30 minutos |
| 1.3. FESTAS PARA PESSOAS COM 14 ANOS E MAIS (MÍNIMO 8 PESSOAS) | |
| a) Sala com 92 m ² , até 10 pessoas, incluindo o aniversariante (2 horas de utilização) | 66,49 € |
| b) Preço por pessoa a partir da 15.ª inclusive (até 4 pessoas da família do aniversariante é gratuito) | 5,54 € |
| c) Uma hora de natação livre, uma pista do tanque grande, sem enquadramento técnico, até 15 pessoas, incluindo o aniversariante | 44,33 € |
| d) Mais de 15 pessoas e até 20, acresce uma segunda pista no tanque grande | 22,16 € |
| e) Mais de 20 pessoas e até 30 pessoas, no máximo, numa segunda pista do tanque grande | 33,25 € |
| f) Uma hora de utilização do ginásio de musculação e cardiofitness, com enquadramento técnico, nos dias e horários de abertura do ginásio ao público | 22,16 € |
| g) Uma hora de utilização do ginásio de musculação e cardiofitness, com enquadramento técnico, aos domingos, entre as 10.00 e as 15.00 horas ou nos dias úteis entre as 14.00 e 16.00 horas e entre as 22.00 e as 23.00 horas | 33,25 € |
| h) Jardim exterior sem a sala | 66,49 € |
| i) Jardim exterior como complemento à sala | 22,16 € |
| j) Seguro desportivo para todos os participantes nas atividades | Oferta |
| 2. PISCINA DE PALMELA | |
| (Festas com a duração máxima de 1 hora) | |
| 2.1. PREÇOS - FESTAS PARA CRIANÇAS ATÉ 13 ANOS (MÍNIMO 8 CRIANÇAS) | |
| a) Uma hora de atividades aquáticas, num espaço da piscina, com enquadramento técnico, até 16 crianças, incluindo o aniversariante | 44,33 € |
| b) Utilização do espaço exterior | 5,54 € |
| c) Seguro desportivo para todas as crianças | Oferta |
| 2.2. PREÇOS - FESTAS PARA PESSOAS COM 14 ANOS E MAIS (MÍNIMO 8 PESSOAS) | |
| a) Uma hora de natação livre, numa pista, sem enquadramento técnico, até 15 pessoas, incluindo o aniversariante | 44,33 € |
| b) Mais de 15 pessoas e até 20, acresce uma segunda pista | 22,16 € |
| c) Mais de 20 pessoas e até 30 no máximo, numa segunda pista | 33,25 € |
| d) Uma hora de utilização de um espaço aquático para jogos e/ou Pólo Aquático, com enquadramento técnico, até 16 pessoas, incluindo o aniversariante | 55,41 € |
| e) Utilização do espaço exterior | 5,54 € |
| f) Seguro desportivo para todos os participantes nas atividades | Oferta |
| C. 50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO | |
| 1. Preços por semana | |
| a) 1 atividade | 3,05 € |
| b) 2 atividades | 4,71 € |
| c) 3 atividades | 5,26 € |
| d) 4 atividades | 5,82 € |
| e) 5 atividades | 6,37 € |
| f) 6 atividades | 6,93 € |
| 1.1. Preços por mês | |
| a) 1 atividade por semana | 12,19 € |
| b) 2 atividades por semana | 18,84 € |
| c) 3 atividades por semana | 21,06 € |
| d) 4 atividades por semana | 23,27 € |
| e) 5 atividades por semana | 25,49 € |
| f) 6 atividades por semana | 27,71 € |
| 1.2. Seguro | |
| a) Participantes em atividades aquáticas | 1,11 € |
| b) Participantes em outras atividades | 3,32 € |
| 1.3. Desconto | |
| a) Ao segundo membro do agregado familiar é aplicado um desconto de 25 %, exceto no preço do seguro | |
| 2. Preços para atividades, Dança e Ginástica, fora das instalações da empresa | |
| a) 1 aula/semana | 27,71 € |
| 2.1. Seguro | |
| a) Responsabilidade da entidade que contrata o serviço | |

Notas:

Nas alíneas a) e d) do ponto 2.2., caso a festa se destine a mais do que 16 pessoas, terá de ser considerado um espaço maior e a eventual presença de dois técnicos, com o conseqüente acréscimo de preço, a definir caso a caso.

Sempre que seja solicitada a realização de uma festa desportiva, em qualquer uma das Piscinas, fora dos horários estipulados nos regulamentos das "Festas Desportivas", o pedido terá que ser analisado em função da disponibilidade de pessoal e terá um acréscimo de 25 % sobre cada preço estipulado.