

	1 X SEMANA			2 X SEMANA			3 X SEMANA
	4ª feira	Sábado	Domingo	2ª e 6ª feira	3ª e 5ª feira	Sáb. e Dom.	2ª, 4ª e 6ª feira

DESCONTOS

1. DESCONTO FAMILIAR

Do 3º membro até ao 5º membro do agregado familiar - 25 % de desconto na(s) mensalidade(s) mais baixa(s)

[na mensalidade mais baixa quando houver três elementos do mesmo agregado familiar / nas duas mensalidades mais baixas quando houver quatro elementos do mesmo agregado familiar / nas três mensalidades mais baixas quando houver cinco elementos do mesmo agregado familiar].

2. DESCONTO PARA JOVENS

Desconto de 50 % em Exercício em Grupo, Musculação e *Cardiofitness* a jovens dos 14 aos 17 anos. (só para utilizações individuais).

3. DESCONTOS PARA CLIENTES COM IDADE IGUAL OU SUPERIOR A 65 ANOS

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

b) Desconto de 50 % em Exercício em Grupo, Musculação e *Cardiofitness*. (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 onze 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 em simultâneo (excluindo a Utilização Livre da Natação) tem um desconto de 20 % sobre o valor total das duas mensalidades.

6. DESCONTO HORÁRIOS ECONÓMICOS

Desconto de 10 % nos horários assinalados.

7. DESCONTOS PARA EMPRESAS E ENTIDADES (MÍNIMO DE 10 PESSOAS)

Desconto de 10 % em todas as modalidades, exceto para Empresas/Entidades que estabeleçam protocolos com a Palmela Desporto.

8. DESCONTOS PARA CASOS SOCIAIS ESPECIAIS

No âmbito da política social da Câmara Municipal de Palmela poderão ser considerados outro tipo de descontos, totais ou parciais, dirigidos a casos sociais especiais:

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

9. OFERTAS NA NATAÇÃO LIVRE

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

Sem cartão de cliente, para cada aquisição de 10 senhas, oferta de uma entrada gratuita.

As utilizações livres em cartão podem ser usufruídas nas piscinas de Palmela e Pinhal Novo.

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, deverá optar por aquele que considerar mais vantajoso.
- Consideram-se elementos de um agregado familiar apenas pais e filhos que vivam sob dependência daqueles.
- Os cartões não estão abrangidos pelos descontos relativos a "família e idade".

AMA 2-3 ANOS		09.00 - 09.30h 09.30 - 10.00h 10.00 - 10.30h	09.00 - 09.30h 09.30 - 10.00h 10.00 - 10.30h				
AMA 4-6 ANOS	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h 16.00 - 16.45h	09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h
AMA 7-13 ANOS	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h 16.00 - 16.45h	09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h
APRENDIZAGEM 5-13 ANOS	09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.00 - 12.45h 16.45 - 17.30h	09.00 - 09.45h 09.45 - 10.30h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h	09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.00 - 09.45h 12.30 - 13.15h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h	09.00 - 09.45h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h	09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h
APERFEIÇOAMENTO 6-13 ANOS	09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.00 - 09.45h 11.15 - 12.00h 17.30 - 18.15h	09.00 - 09.45h 11.15 - 12.00h	09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.00 - 09.45h 12.30 - 13.15h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h	09.00 - 09.45h 11.15 - 12.00h	09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h
APRENDIZAGEM ADULTOS 14 ANOS +	07.30 - 08.15h 09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	09.00 - 09.45h 11.15 - 12.00h 17.30 - 18.15h	09.00 - 09.45h 11.15 - 12.00h	07.30 - 08.15h 09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	07.30 - 08.15h 09.00 - 09.45h 12.30 - 13.15h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	09.00 - 09.45h 11.15 - 12.00h	07.30 - 08.15h 09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h
APERFEIÇOAMENTO ADULTOS 14 ANOS +	07.30 - 08.15h 09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	09.00 - 09.45h 11.15 - 12.00h 17.30 - 18.15h	09.00 - 09.45h 11.15 - 12.00h	07.30 - 08.15h 09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	07.30 - 08.15h 09.00 - 09.45h 12.30 - 13.15h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	09.00 - 09.45h 11.15 - 12.00h	07.30 - 08.15h 09.00 - 09.45h 13.15 - 14.00h 14.00 - 14.45h 16.30 - 17.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h
HIDROGINÁSTICA + 14 ANOS	08.15 - 09.00h 12.30 - 13.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	10.30 - 11.15h	10.30 - 11.15h	08.15 - 09.00h 12.30 - 13.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	08.15 - 09.00h 10.30 - 11.15h 11.15 - 12.00h 12.30 - 13.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	10.30 - 11.15h	08.15 - 09.00h 12.30 - 13.15h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h

AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS com enquadramento técnico - Horários a combinar

** dias e horários definidos com o(a) treinador(a).

COMPETIÇÃO ** 2.ª a 6.ª feira 18.00 - 19.30h	PRÉ - COMPETIÇÃO ** 2.ª a 6.ª feira 18.00 - 19.30h	COMPETIÇÃO ADAPTADA ** 2.ª/4.ª/6.ª feira 19.30 - 20.15h
---	---	--

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE - CES

+ 14 ANOS	2ª, 4ª e 6ª feira	3ª e 5ª feira	MASSAGEM DESPORTIVA, RELAXAMENTO OU TERAPÉUTICA POR FISIOTERAPEUTA 30 minutos CARECE DE MARCAÇÃO PRÉVIA	FISIOTERAPIA CARECE DE MARCAÇÃO HIDROTERAPIA INDIVIDUAL HORÁRIO A COMBINAR PILATES CLÍNICO 3ª e 5ª feira 12.30 3ª e 5ª feira 17.40
HIDROTERAPIA	15.45 - 16.30h	08.15 - 09.00h		
	16.30 - 17.15h	09.00 - 09.45h		
	17.15 - 18.00h	15.00 - 15.45h		
		15.45 - 16.30h		
		16.30 - 17.15h		
CURSO DE PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO AULAS DE GINÁSTICA PRÉ E PÓS PARTO	HORÁRIO A COMBINAR COM A FISIOTERAPEUTA DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS UTENTES			

NATAÇÃO LIVRE²⁾

2.ª, 4.ª e 6.ª FEIRA

7.30 - 12.00h³⁾
12.30 - 16.30h
20.15 - 21.00h

3.ª e 5.ª FEIRA

7.30 - 12.00h
12.15 - 16.30h
20.15 - 21.00h

SÁBADO

09.45 - 11.15h
12.00 - 12.45h
16.00 - 18.15h

DOMINGO

09.45 - 12.00h

1) Os horários e espaços aquáticos disponíveis em cada horário podem estar sujeitos a alterações ao longo da época desportiva.

2) Menores de 18 anos a sua entrada está condicionada à assinatura do termo de responsabilidade pelo encarregado de educação. Utentes com menos de 12 anos têm que ser acompanhados por um adulto.

3) Horário de Natação Livre só se realiza às 2.ª, 4.ª e 6.ª feiras das 9h45 às 12.00h no período de férias escolares.

4) Espaço aquático recreativo adequado a crianças.

ESPAÇO FAMÍLIA^{2) 4)}

2.ª, 4.ª e 6.ª FEIRA

9.45 - 12.00h³⁾

3.ª e 5.ª FEIRA

13.15 - 15.00h

SÁBADO

16.00 - 16.45h

MUNICÍPIOS DO CONCELHO DE PALMELA		MUNICÍPIOS DE OUTROS CONCELHOS		
INSCRIÇÃO	RENOVAÇÃO/REINSCRIÇÃO	INSCRIÇÃO	RENOVAÇÃO/REINSCRIÇÃO	
ESCOLA DE NATAÇÃO	35,46 €	13,30 €	37,68 €	14,41 €
HIDROGINÁSTICA	35,46 €	13,30 €	37,68 €	14,41 €
NATAÇÃO LIVRE /AULAS DE GRUPO	21,06 €	6,65 € **	21,06 €	6,65 € **
CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE	32,14 €	11,08 €	34,36 €	12,19 €

SEGURO *	CARTÃO 2.ª VIA
9,97 €	7,76 €

* - SEGURO VÁLIDO ÉPOCA DESPORTIVA 2023/2024

** - APLICA-SE APENAS ÀS AULAS DE GRUPO

ESCOLA DE NATAÇÃO

	MUNICÍPIOS DO CONCELHO DE PALMELA					MUNICÍPIOS DE OUTROS CONCELHO				
	SÁBADO OU DOMINGO	SÁBADO E DOMINGO	1XSEM	2XSEM	3XSEM	SÁBADO OU DOMINGO	SÁBADO E DOMINGO	1XSEM	2XSEM	3XSEM
2 anos	31,92 €	-	-	-	-	35,35 €	-	-	-	-
3 anos	28,59 €	-	28,59 €	42,11 €	-	30,81 €	-	30,81 €	44,88 €	-
4 aos 13 anos	25,16 €	36,57 €	20,50 €	31,92 €	36,57 €	27,37 €	39,90 €	22,83 €	36,57 €	39,90 €
14 anos +	28,59 €	43,33 €	23,94 €	38,79 €	43,33 €	31,92 €	46,77 €	26,27 €	43,33 €	46,77 €

Pré-Competição ⁽¹⁾ 2XSEM 31,92 € 3XSEM 36,57 €

Competição ⁽¹⁾ 42,22 € ⁽¹⁾ Dias e horários definidos com o(a) treinador(a)

Competição Adaptada ⁽¹⁾ 31,14 €

Aulas Experimentais (a partir dos 7 anos) 4,43 €

Aulas de natação individualizadas com enquadramento técnico (45 MINUTOS) ^{***} 1 AULA 17,73 € ^{***} - Horário a combinar.

HIDROGINÁSTICA

	MUNICÍPIOS DO CONCELHO DE PALMELA					MUNICÍPIOS DE OUTROS CONCELHO				
	SÁBADO OU DOMINGO	SÁBADO E DOMINGO	1XSEM	2XSEM	3XSEM	SÁBADO OU DOMINGO	SÁBADO E DOMINGO	1XSEM	2XSEM	3XSEM
Hidroginástica	28,59 €	43,33 €	23,94 €	38,79 €	43,33 €	31,92 €	46,77 €	26,27 €	43,33 €	46,77 €
Aulas Experimentais ⁽²⁾	4,43 €	Hidroginástica (POR AULA) ⁽²⁾ 7,76 €		⁽²⁾ Horários onde existem vagas, com marcação prévia na secretaria						

NATAÇÃO LIVRE ⁽²⁾

	COM INSCRIÇÃO ATIVA 2023/2024		SEM INSCRIÇÃO ATIVA 2023/2024	
	Até aos 6 anos	Dos 7 aos 17 anos	Até aos 6 anos	Dos 7 aos 17 anos
	Entrada gratuita		Entrada gratuita	
		2,22 €		3,32 €
		3,32 €		4,43 €

⁽²⁾ - Por cada 10 senhas pagas antecipadamente, recebe uma senha gratuita adicional (a décima primeira)

Sócios dos Serviços Sociais da C. M. de Palmela
COM INSCRIÇÃO ATIVA 2023/2024

UTILIZAÇÃO GRATUITA - TERÇAS E QUINTAS, DAS 12h15 ÀS 14h00
E AOS SÁBADOS DAS 16h00 ÀS 18h15.

CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE - CES

(Aulas e sessões isentas de IVA)

MODALIDADES / PREÇOS	MUNICÍPIOS DO CONCELHO DE PALMELA				MUNICÍPIOS DE OUTROS CONCELHOS			
	1XSEM	2XSEM	3XSEM	5XSEM	1XSEM	2XSEM	3XSEM	5XSEM
Hidroterapia	16,62 €	33,25 €	37,68 €	48,76 €	18,26 €	36,57 €	42,11 €	55,41 €

Fisioterapia Avaliação e 1.º tratamento: 22,16 € / sessão
Tratamentos seguintes: 16,62 € / sessão
Clientes: 13,85 € / sessão

CONSULTA AVALIAÇÃO 24,94 €
Pagamento em duas ou três vezes, no mínimo, 5 euros.

Hidroterapia Individual 19,95 € / sessão de 30' Massagem Terapêutica 22,16 € / sessão

⁽³⁾ SEGURO 5,43 €

PILATES CLÍNICO

Mensalidade: 1x Sem | 24,06 €
2x Sem | 35,46 €

Curso de preparação p/ nascimento

Curso - 127,45 € ⁽³⁾

Curso de recuperação pós parto

Curso - 60,95 € ⁽³⁾

Aulas de pré e pós-parto ⁽³⁾

Mensalidade: 1x Sem | 24,06 €
2x Sem | 35,46 €

CARTÕES

CARTÃO ECONÓMICO NATAÇÃO LIVRE - 16,62 € (mais de 7 anos) - Integra a possibilidade de usufruir da natação livre nos seguintes horários:

2ª/4ª/6ª - 7h30/9h45 | 2ª a 6ª 12h30/14h45 | Sáb. 16h00 as 18h15

CARTÃO NATAÇÃO LIVRE - 27,70 € (mais de 7 anos) - Integra a possibilidade de usufruir da Natação Livre sem restrições de horários e frequência

CARTÃO NATAÇÃO TOTAL - 49,87 € - Integra a possibilidade de frequentar as aulas e Aprendizagem e Aperfeiçoamento Adultos, nos horários disponíveis até as 17h15 de 2.ª a 6.ª feira.

CARTÃO HIDROG 3x - 47,10 € - Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Hidroginástica, três vezes por semana com marcação prévia nos horários de maior frequência.

CARTÃO HIDRO 2X - 41,57 € - Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Hidroginástica, duas vezes por semana, com marcação prévia nos horários de maior frequência.

CARTÃO MASTER TOTAL ÁGUA - 38,79 € - Integra a possibilidade de frequentar a "Utilização livre" e em qualquer horário disponível na piscina de Palmela que conste no cartão "Natação Total" e o horário das 20h15 às 21h00 de 2.ª a 6.ª feira, com marcação prévia (Poderá utilizar a piscina de Pinhal novo).

Poderão ser frequentadas até duas aulas consecutivas, desde que o horário das classes o permita. (Para adquirir este cartão terá que ser avaliado pela Direcção Desportiva e tem que garantir a representação da Palmela Desporto e do concelho de Palmela em, pelo menos, dois eventos em cada época desportiva.)

CARTÃO TERAPIA TOTAL

a) 1 aula de hidroterapia 2 vezes por semana + 1 aula de Pilates ou de Mobilidade e Reeducação Postural - 41,01 €

b) 1 aula de hidroterapia 3 vezes por semana + 1 aula de Pilates ou de Mobilidade e Reeducação Postural - 45,44 €

c) 1 aula de hidroterapia 2 vezes por semana, mais 1 aula de Pilates e 1 aula de Mobilidade e Reeducação Postural ou 2 aulas de Pilates ou 2 aulas de Mobilidade e Reeducação Postural - 45,44 €

NOVAS INSCRIÇÕES DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

- > Ficha de Inscrição
- > Apresentação do Cartão de Cidadão ou do Bilhete de Identidade/Cédula Pessoal + Cartão de Contribuinte
- > Termo de Responsabilidade para a prática de atividade física
- > Apresentação de documento comprovativo de residência no concelho de Palmela

COMO PAGAR AS MENSALIDADES FORA DAS SECRETARIAS?

O pagamento das mensalidades fora das secretarias das piscinas de Palmela e Pinhal Novo pode ser realizado dos seguintes modos:

Transferência Bancária para o IBAN Pt50000703180004418000615

ou NIB 000 703 180 004 418 000 615

Deve enviar o comprovativo do pagamento com os dados do(s) cliente(s) para o seguinte endereço: secretaria.palmela@palmeladesporto.pt

Por Referência Multibanco, enviada mensalmente para os seus contactos.