

	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
<b>AMA</b> 3 - 4 ANOS  * - Poderá ser 1x ou por 2x semana	18.45 - 19.15h	08.30 - 09.00h 09.00 - 09.30h 09.30 - 10.00h 10.00 - 10.30h 10.45 - 11.15h 11.15 - 11.45h 15.15 - 15h45 15.45 - 16h15 16.30 - 17.00h			16.30 - 17.00h 18.15 - 18.45h		

SÁBADO	DOMINGO
6 - 36 meses	6 - 36 meses
08.30 - 09.00h 09.00 - 09.30h 09.30 - 10.00h 10.00 - 10.30h 10.45 - 11.15h 11.15 - 11.45h 11.45 - 12.15h 15.15 - 15.45h 15.45 - 16.15h 16.30 - 17.00h 17.00 - 17.30h	09.30 - 10.00h 10.00 - 10.30h 10.30 - 11.00h 11.00 - 11.30h 11.30 - 12.00h 12.00 - 12.30h

<b>AMA</b> 4 - 6 ANOS  * - Poderá ser 1x ou por 2x semana	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	08.30 - 09.15h 09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h 15.00 - 15.45h 15.45 - 16.30h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	16.00 - 16.45h* 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h
--	--	--	--	--	---	--	--

<b>AMA</b> 7 - 13 ANOS  * - Poderá ser 1x ou por 2x semana	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	08.30 - 09.15h 09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h 15.00 - 15.45h 15.45 - 16.30h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	16.30 - 17.15h* 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	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h
---	--	--	--	---	--	--	--

<b>APRENDIZAGEM</b> 5 - 13 ANOS	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	08.30 - 09.15h 09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h 15.00 - 15.45h 15.45 - 16.30h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h
------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

<b>APERFEIÇOAMENTO</b> 6 - 13 ANOS	17.15 - 18.00h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	08.30 - 09.15h 09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h 15.00 - 15.45h 15.45 - 16.30h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	17.15 - 18.00h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h	16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	17.15 - 18.00h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h
---------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

<b>APRENDIZAGEM ADULTOS</b> + 14 ANOS  <i>Aulas sublinhadas decorrem no tanque mais pequeno</i>  <i>Aulas sublinhadas e a negrito decorrem nos dois tanques</i>	07.30 - 08.15h 08.15 - 09.00h 09.00 - 09.45h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 17.15 - 18.00h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h 21.00 - 21.45h	08.30 - 09.15h 09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	07.30 - 08.15h 08.15 - 09.00h 09.00 - 09.45h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 17.15 - 18.00h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h 21.00 - 21.45h	07.30 - 08.15h 08.15 - 09.00h 09.00 - 09.45h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	07.30 - 08.15h 08.15 - 09.00h 09.00 - 09.45h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 17.15 - 18.00h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h 21.00 - 21.45h
--	--	--	--	--	--	--	--

<b>APERFEIÇOAMENTO ADULTOS</b> + 14 ANOS	07.30 - 08.15h 08.15 - 09.00h 09.00 - 09.45h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h 21.00 - 21.45h	08.30 - 09.15h 09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 10.45 - 11.30h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	07.30 - 08.15h 08.15 - 09.00h 09.00 - 09.45h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h 21.00 - 21.45h	07.30 - 08.15h 08.15 - 09.00h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 16.30 - 17.15h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h	09.15 - 10.00h 10.00 - 10.45h 11.45 - 12.30h 12.30 - 13.15h	07.30 - 08.15h 08.15 - 09.00h 09.00 - 09.45h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 17.15 - 18.00h 18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h 21.00 - 21.45h
---	--	--	--	--	--	--	--

<b>HIDROGINÁSTICA</b> + 14 ANOS  2) intensidade elevada  <i>Aulas sublinhadas decorrem no tanque mais pequeno</i>	08.15 - 9.00h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h <sup>2)</sup>	10.45 - 11.30h		08.15 - 9.00h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h <sup>2)</sup>	12.15 - 13.00h 18.00 - 18.45h		08.15 - 9.00h 12.15 - 13.00h 13.00 - 13.45h 18.45 - 19.30h 19.30 - 20.15h 20.15 - 21.00h <sup>2)</sup>
--	---	----------------	--	---	----------------------------------	--	---

NATAÇÃO ADAPTADA	DIAS E HORÁRIOS A DEFINIR	COMPETIÇÃO ADAPTADA	DIAS E HORÁRIOS DEFINIDOS COM O(A) TREINADOR(A)
<b>PRÉ-COMPETIÇÃO*</b> + 6 ANOS	DE SEGUNDA A SEXTA FEIRA	18.00 - 18.45h 18.45 - 19.30h	* 3 vezes por semana em dias e horários definidos com o(a) treinador(a).
<b>COMPETIÇÃO**</b>	DE SEGUNDA A SEXTA FEIRA	18.00 - 21.00h	** em função do escalão e nível maior número de sessões de treino.
<b>MASTERS</b> + 25 ANOS	DE SEGUNDA A SEXTA FEIRA	20.00 - 21.00h	<b>AULAS DE NATAÇÃO INDIVIDUALIZADAS</b> com enquadramento técnico - Horários a combinar

## NATAÇÃO LIVRE <sup>1) 2)</sup>

2.ª, 4.ª e 6.ª FEIRA	3.ª e 5.ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
7.30 - 17.15h 20.15 - 21.00h <sup>3)</sup> 21.00 - 21.45h	7.30 - 17.15h 20.15 - 21.00h	8.30 - 13.15h <sup>4)</sup> 15.00 - 16.30h <sup>4)</sup> 16.30 - 18.00h 18.00 - 18.45h	9.15 - 11.30h <sup>4)</sup> 11.45 - 13.15h <sup>4)</sup>

3) - Apenas se realiza no tanque pequeno.  
4) - Apenas se realiza no tanque grande.

## DESCONTOS

- DESCONTO FAMILIAR**  
Do 3.º membro até ao 5.º membro do agregado familiar - 25 % de desconto na(s) mensalidade(s) mais baixa(s);
- DESCONTO PARA JOVENS**  
Desconto de 50 % em Exercício em Grupo, Musculação e *Cardiofitness* a jovens dos 14 aos 17 anos. (Só para pacotes de utilizações individuais).
- 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 pacotes de utilizações individuais).
- DESCONTOS 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 %.
- DESCONTOS DEVIDOS POR INSCRIÇÃO SIMULTÂNEA EM DUAS ATIVIDADES**  
a) 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 e Ballet) tem um desconto de 20 % sobre o valor total das duas mensalidades.  
b) Natação + Ballet ou Aikido, 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 igual ou superior a duas vezes por semana.
- DESCONTO HORÁRIOS ECONÓMICOS**  
Desconto de 10% nos horários assinalados.
- 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.
- 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".
- 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:**  
1. 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.  
2. Consideram-se ele-mentos de um agregado familiar apenas pais e filhos que vivam sob dependência daqueles.  
3. Os **cartões** não estão abrangidos pelos descontos relativos a "família e idade".

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.**

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
6 aos 36 meses	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 €

Natação Adaptada (1) (2) 1XSEM 30,48 € 2XSEM 60,95 €

(2) PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DO DESPORTO ADAPTADO, 50% DESCONTO NA MENSALIDADE (REQUER AVALIAÇÃO) AVALIAÇÃO - 10,93€

(Utentes municipais e não municipais, até aos 30 anos de idade (jovem-adulto deficiência mental/motora) ISENÇÃO DOS VALORES DE INSCRIÇÃO/REINSCRIÇÃO

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

Aulas de natação individualizadas com enquadramento técnico (45 MINUTOS) \*\*\* 1 AULA 17,73 € 4 AULA 68,71 € 8 AULA 137,42 € \*\*\* - 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 (3)	4,43 €	Hidroginástica (POR AULA) (3) 7,76 €				(3) Horários onde existem vagas, com marcação prévia na secretaria				

### NATAÇÃO LIVRE (4)

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

(4) - 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 MAS COM MARCAÇÃO PRÉVIA - TERÇAS E QUINTAS, DAS 12h15 ÀS 14h00 E AOS SÁBADOS DAS 16h00 ÀS 18h15.

### CARTÕES (COM MARCAÇÃO PRÉVIA)

**CARTÃO FIT** - 35,47€ (mais de 14 anos)  
Integra a possibilidade de frequentar as Aulas de Grupo, o Ginásio de Musculação e Cardiofitness e a Nataação livre

**CARTÃO GINÁSIO** - 28,82€ (mais de 14 anos)  
Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness sem restrições de horários e frequência

**CARTÃO ECONÓMICO NATAÇÃO LIVRE** - 16,62€ (mais de 7 anos)  
Integra a possibilidade de usufruir da nataação livre nos seguintes horários:  
Sábado - 9h15 às 10h30, 12h15 às 13h15 e 15h00 às 17h15

**CARTÃO NATAÇÃO LIVRE** - 27,70€ (mais de 7 anos)  
Integra a possibilidade de usufruir da Nataação 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 2ª a 6ª 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 GINÁSIO + AULA AQUÁTICA** - 11,08 € + preço da aula escolhida - 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 Nataação, no mínimo, duas vezes por semana.

**CARTÃO MASTER TOTAL ÁGUA** - 38,79 € - Integra a possibilidade de frequentar a "Utilização livre" em

qualquer horário disponível e qualquer aula dinamizada de Aperfeiçoamento de Adultos na Piscina de Pinhal Novo. (Poderá utilizar a piscina de Palmela, nos horários referidos no Cartão Nataação Total e de 2.ª e 6.ª feiras das 20h15 às 21h). 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, 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 €

#### 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?

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: [catia.carvalho@palmeladesporto.pt](mailto:catia.carvalho@palmeladesporto.pt);

Por Referência Multibanco, enviada mensalmente para os seus contactos.

<b>HIDROTERAPIA</b> + 14 ANOS	2 X SEMANA	3 X SEMANA
	3ª e 5ª Feira	2ª, 4ª e 6ª Feira
	08.15 - 09.00h	08.15 - 09.00h
	09.00 - 09.45h	09.00 - 09.45h
	10.30 - 11.15h	
	12.00 - 12.45h	
	17.15 - 18.00h	
		15.45 - 16.30h
	16.30 - 17.15h	16.30 - 17.15h
	17.15 - 18.00h	17.15 - 18.00h
	18.00 - 18.45h	

**CURSO DE PREPARAÇÃO PARA O NASCIMENTO**  
**CURSO DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO**  
**AULAS DE GINÁSTICA PRÉ E PÓS PARTO**

HORÁRIO A COMBINAR COM A FISIOTERAPEUTA  
DE ACORDO COM A DISPONIBILIDADE DOS UTENTES

<b>HIDROTERAPIA INDIVIDUAL</b>	HORÁRIO A COMBINAR
<b>MASSAGEM TERAPÊUTICA</b> POR FISIOTERAPEUTA	20 minutos CARECE DE MARCAÇÃO
<b>FISIOTERAPIA</b>	HORÁRIO A COMBINAR
<b>HIDROT. PARA CRIANÇAS</b> ATÉ 7 ANOS	1 X SEMANA Sábado 11.45 - 12.30h
<b>HIDROTERAPIA NATAÇÃO TERAPÊUTICA</b>	2 X SEMANA 3ª e 5ª Feira 09.45 - 10.30h 16.30 - 17.15h

VALORES DESTES PREÇÁRIOS INCLUEM IVA  
À TAXA LEGAL EM VIGOR  
AULAS E SESSÕES ISENTAS DE IVA

MUNICÍPIOS DO CONCELHO DE PALMELA		MUNICÍPIOS DE OUTROS CONCELHOS	
INSCRIÇÃO	RENOVAÇÃO/ REINSCRIÇÃO	INSCRIÇÃO	RENOVAÇÃO/ REINSCRIÇÃO
32,14 €	11,08 €	34,36 €	12,19 €

SEGURO * 9,97 €	CARTÃO 2.ª VIA 7,76 €
--------------------	-----------------------------

\* - SEGURO VÁLIDO ÉPOCA DESPORTIVA 2023/2024

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

Hidroterapia

Hidroterapia - Natação Terapêutica

Fisioterapia

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

Sessões de reeducação  
Uro ginecológica: 27,71 € € / sessão

CONSULTA  
AVALIAÇÃO  
24,94 €

Pagamento em duas  
ou três vezes, no  
mínimo, 5 euros.

(3) SEGURO 5,54 €

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 €

Hidroterapia Individual 19,95 € / sessão de 30'

Massagem Terapêutica 22,16 € / sessão

### 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 €

### COMO PAGAR AS MENSALIDADES FORA DAS SECRETARIAS?

**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:

**catia.carvalho@palmeladesporto.pt;**

Por **Referência Multibanco**, enviada mensalmente para os seus contactos.

### 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

## EXERCÍCIO EM GRUPO\*

**2ª feira**

17.15 - 18.00h  
**MOBILIDADE E  
REEDUCAÇÃO  
POSTURAL**

18.45 - 19.30h  
**PILATES**

**3ª feira**

19.30 - 20.15h  
**LOCALIZADA**

**4ª feira**

17.15 - 18.00h  
**MOBILIDADE E  
REEDUCAÇÃO  
POSTURAL**

18.30 - 19.30h  
**AIKIDO  
CRIANÇAS\*\***

19.30 - 20.30h  
**AIKIDO  
ADULTOS\*\***

**5ª feira**

19.30 - 20.15h  
**LOCALIZADA**

**6ª feira**

17.15 - 18.00h  
**MOBILIDADE E  
REEDUCAÇÃO  
POSTURAL**

18.45 - 19.30h  
**PILATES**

18.30 - 19.30h  
**AIKIDO  
CRIANÇAS\*\***

19.30 - 20.30h  
**AIKIDO  
ADULTOS\*\***

**Sábado**

09.00 - 09.45h  
**BALLET\*\***  
CLASSE 1 (3 - 5 ANOS)

09.55 - 10.40h  
**BALLET\*\***  
CLASSE 2 (6 - 10 ANOS)

10.50 - 11.35h  
**BALLET\*\***  
CLASSE 3 (6 - 12 ANOS)

11.45 - 12.30h  
**BALLET\*\***  
CLASSE 4 (6 - 12 ANOS)

SALA 1 **SALA 2**

\* Os horários destas aulas podem ser sujeitos a alterações ao longo da época desportiva

\*\* Só inscritos nestas aulas

## MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS

**2ª a 6ª feira**

7h15 às 21.00h

**SÁBADO**

9.00 às 13.00h

**PT**  
TREINO  
PERSONALIZADO  
HORÁRIO A COMBINAR

# EXERCÍCIO EM GRUPO, MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS

INSCRIÇÃO <b>21,06 €</b>	RENOVAÇÃO/ REINSCRIÇÃO <b>6,65 €</b>	SEGURO P/ ÉPOCA DESPORTIVA <b>9,97 €</b>	CARTÃO 2 <sup>as</sup> VIAS <b>7,76 €</b>
-----------------------------	--	--	---

<b>BALLET</b>		
INSCRIÇÃO	RENOVAÇÃO/ REINSCRIÇÃO	SEGURO P/ ÉPOCA DESPORTIVA
35,46 €	13,30 €	9,97 €
<b>BALLET (3-12 anos)</b>		
<b>1XSEM - 22,16 €</b>		

## MUNICÍPIES DO CONCELHO DE PALMELA

UTILIZ. INDVI. GINÁSIO	UTILIZ. INDVI. EXERCÍCIO GRUPO	8 UTILIZ.	10 UTILIZ.	12 UTILIZ.	16 UTILIZ.	20 UTILIZ.	24 UTILIZ.
<b>3,88 €</b>	<b>5,54 €</b>	<b>40,01 €</b>	<b>42,22 €</b>	<b>45,66 €</b>	<b>47,99 €</b>	<b>51,42 €</b>	<b>57,07 €</b>

## MUNICÍPIES DE OUTROS CONCELHOS

UTILIZ. INDVI. GINÁSIO	UTILIZ. INDVI. EXERCÍCIO GRUPO	8 UTILIZ.	10 UTILIZ.	12 UTILIZ.	16 UTILIZ.	20 UTILIZ.	24 UTILIZ.
<b>3,88 €</b>	<b>5,54 €</b>	<b>42,22 €</b>	<b>44,55 €</b>	<b>47,99 €</b>	<b>50,20 €</b>	<b>53,64 €</b>	<b>59,40 €</b>

**TREINO  
PERSONALIZADO**  
 Sessão (1 hora) - **33,25 €**  
 Pacote 5 aulas - **132,99 €**

<b>AIKIDO ADULTOS</b>	<b>AIKIDO CRIANÇAS</b>
1XSEM - 22,16 €	1XSEM - 16,62 €
2XSEM - 28,54 €	2XSEM - 22,16 €

### CARTÃO FIT – 35,47€ (mais de 14 anos)

Integra a possibilidade de frequentar as Aulas de Grupo, o Ginásio de Musculação e Cardiofitness e a Natação livre

### CARTÃO GINÁSIO – 28.82€ (mais de 14 anos)

Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness sem restrições de horários e frequência

### CARTÃO GINÁSIO + AULA AQUÁTICA - 11,08 € + preço da aula escolhida

(valor praticado anteriormente, deve ser atualizado pela área financeira)

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.