

PREÇÁRIO | PRICE LIST

TAXA DE INSCRIÇÃO / REGISTRATION FEE		PISCINA LIVRE / SWIMMING POOL	
NOVO UTENTE / NEW USER	UTENTE ANTIGO / OLD USER	1 HORA / 1 ADMISSION	10 SENHAS / 10 ADMISSIONS
30,00€	20,00€	3,00€	27,50€
CARTÃO / CARD	3,00€		

PREÇÁRIO DAS AULAS / CLASS PRICES	UMA VEZ / ONCE A WEEK (1X)	
	MENSAL / MONTHLY	TRIMESTRE / TRIMESTER
NATAÇÃO - CRIANÇAS / SWIMMING LESSONS - CHILDREN	12,50€	36,00€
NAT/HIDRO - ADULTOS / SWIMMING/HIDRO - ADULTS	15,00€	43,00€

DUAS VEZES / TWICE A WEEK (2X)		TRÊS VEZES / THREE TIMES A WEEK (3X)	
MENSAL / MONTHLY	TRIMESTRE / TRIMESTER	MENSAL / MONTHLY	TRIMESTRE / TRIMESTER
22,50€	65,00€	30,00€	86,00€
25,00€	72,00€	33,00€	94,00€

BEBÉS / BABIES	SÁBADOS / SATURDAYS	
	MENSAL / MONTHLY	TRIMESTRE / TRIMESTER
NATAÇÃO - CRIANÇAS / SWIMMING LESSONS - CHILDREN	20,00€	54,00€

ALUGUER PISTA/SESSÃO / TRACK RENTAL/SESSION	
Aluguer Pista/Sessão com Técnico Track Rental/Session with trainer	25,00€
Aluguer Pista/Sessão sem Técnico Track Rental/Session without trainer	20,00€

ESCALÕES ETÁRIOS / AGE RANKING

Bebés: Dos 3 meses aos 48 meses | Crianças: Dos 4 anos aos 12 anos | Adultos: 13 e mais anos
Infants: 3 to 48 months | Children: 4 to 12 years | Adults: 13 or more years

DESCONTOS / DISCOUNTS

FAMILIAR*: 5% NA MENSALIDADE *Pais, filhos, netos, avós e irmãos
RELATIVOS*: 5% OFF *Parents, children, grandchildren, grandparents and siblings

INFORMAÇÃO
INFORMATION

20
17

Época
2017/
2018
Season

VAMOS NADAR? LET'S GO SWIMMING!



**Venha conhecer a nova piscina de Arroios!
Estamos à sua espera com aulas de natação
para adulto e criança, hidroginástica
e muito mais!**

*Come meet the new swimming pool in Arroios!
We're waiting for you with swimming lessons
for children and adults, water aerobics.
and much more!*

Polo dos Anjos - Rua Maria da Fonte, Mercado
Forno do Tijolo | Polo da Pena - Rua do Saco, 1
Polo de São Jorge de Arroios - Rua Passos
Manuel, 3A | Polo do Saldanha - Rua Engenheiro
Vieira da Silva, Mercado 31 de Janeiro



www.kanal.pt/5050

5050

ARROIOS
JUNTA DE FREGUESIA



HORÁRIO DE ATIVIDADES

ACTIVITY SCHEDULE

NATAÇÃO ADULTOS SWIMMING LESSONS ADULTS					
HORAS TIME	2ºF MON	3ºF TUE	4ºF WED	5ºF THU	6ºF FRI
08:00	NA	NA	NA	NA	NA
08:45	NA		NA		NA
10:15	NA		NA		NA
11:00		NA		NA	
12:30	NAI		NAI		NAI
	NA WO		NA WO		NA WO
17:00	NA		NA		NA
17:45		NA		NA	
18:30	NA	NA	NA	NA	NA
19:15	NA WO	NA	NA WO	NA	NA WO
	NA	NAI	NA	NAI	NA

NATAÇÃO BEBÉS* (4 MESES AOS 3 ANOS) INFANTS SWIMMING LESSONS* (4 MONTHS TO 3 YEARS)	
HORAS TIME	SÁB SAT
9:00	BEBÉS INFANTS
9:30	BEBÉS INFANTS
10:00	BEBÉS INFANTS
10:30	BEBÉS INFANTS
11:00	BEBÉS INFANTS
11:30	BEBÉS A INFANTS A
12:00	BEBÉS A INFANTS A
15:00	BEBÉS INFANTS
15:30	BEBÉS INFANTS

*Aulas de 30 minutos | 30 minute classes

HIDROGINÁSTICA (HIDRO) WATER AEROBICS (HIDRO)					
HORAS TIME	2ºF MON	3ºF TUE	4ºF WED	5ºF THU	6ºF FRI
08:00	HIDROII		HIDROII		HIDROII
09:15	HIDROI	HIDROI	HIDROI	HIDROI	HIDROI
12:30		HIDROII		HIDROII	
13:15	HIDRO WO		HIDRO WO		HIDRO WO
17:00		HIDROI		HIDROI	HIDROI
17:45	HIDROII		HIDROII		HIDROII
19:15	HIDROII		HIDROII		HIDROII

INFORMAÇÕES GERAIS | GENERAL INFORMATION

- As aulas têm duração de 45 minutos, exceto a aulas para bebês (30 minutos).
- A Piscina tem 25x12,5m e 1,2m em altura de água.
- É obrigatório o uso de touca, chinelos e fato de banho, bem como tomar duche antes de utilizar a Piscina.
- As Turmas só se realizam com o número mínimo de 5 utentes (5 alunos por turma). Os horários podem sofrer alterações.
- A roupa deverá ficar em cabides apropriados, disponíveis nos balneários.
- Classes have a duration of 45 minutes, except infant lessons (30 minutes).
- The Swimming pool is 25x12.5 meters wide, and 1.2 meters deep.
- Swimming cap, swimsuit and slippers are mandatory, as is taking a shower before swimming.
- Classes are held only with a minimum of 5 students.
- Scheduling is subject to change at all times.
- Clothing should be stored with appropriate hangers, available in the locker rooms.

NATAÇÃO CRIANÇAS NÍVEL I E II (4 AOS 10 ANOS) CHILDREN SWIMMING LESSONS LEVEL I AND II (4 TO 10 YEARS)							
HORAS TIME	2ºF MON	3ºF TUE	4ºF WED	5ºF THU	6ºF FRI	HORAS TIME	SÁB SAT
17:00	NC I/II	NC I/II	NC I/II	NC I/II	NC I/II	9:00	NC I/II
17:45	NC I/II	NC I/II	NC I/II	NC I/II	NC I/II	9:45	NC I/II
18:30	NC I/II	NC I/II	NC I/II	NC I/II	NC I/II	10:30	NC I/II
19:15		NC I/II		NC I/II		11:15	NC I/II
						12:00	NC I/II
						16:00	NC I
						16:45	NCII

NATAÇÃO CRIANÇAS Nível III (8 AOS 12 ANOS) CHILDREN SWIMMING LESSONS LEVEL III (8 TO 12 YEARS)							
HORAS TIME	2ºF MON	3ºF TUE	4ºF WED	5ºF THU	6ºF FRI	HORAS TIME	SÁB SAT
17:45	NCIII	NCIII	NCIII	NCIII	NCIII	9:00	NCIII
18:30	NCIII	NCIII	NCIII	NCIII	NCIII	9:45	NCIII
19:15		NCIII		NCIII		10:30	NCIII
						11:15	NCIII

REGIME LIVRE FREE REGIMEN								
HORAS TIME	2ºF MON	3ºF TUE	4ºF WED	5ºF THU	6ºF FRI	HORAS TIME	SÁB SAT	DOM SUN
08:00	RL	RL	RL	RL	RL	09:00	RL	
09:00	RL	RL	RL	RL	RL	10:00	RL	RL
10:00	RL	RL	RL	RL	RL	11:00	RL	RL
11:00	RL	RL	RL	RL	RL	12:00	RL	RL
12:00	RL	RL	RL	RL	RL	13:00		RL
13:00	RL	RL	RL	RL	RL	15:00	RL	
14:00	RL	RL	RL	RL	RL	16:00	RL	
15:00	RL	RL	RL	RL	RL	17:00	RL	
16:00	RL	RL	RL	RL	RL			
17:00	RL	RL	RL	RL	RL			

OBSERVAÇÕES | OBSERVATIONS

NA - Natação Adultos | **NC** - Natação Crianças | **Hidro** - Hidroginástica
BB - Natação Bebês | **BB A** - Natação para Bebês a partir dos 3 anos sem pais na água.
RL - Regime Livre/Sem Prof | **NAI** - Aulas de Iniciação para Adultos | **Hidro I** - Exercícios com menor impacto, intensidade, e menor resistência | **Hidro II** - Exercícios mais exigentes, com maior impacto, intensidade, e resistência | **NA WO** - Aulas de natação complementadas com exercícios fora de água com o acompanhamento do professor | **HIDRO WO** - Aulas de hidroginástica onde os alunos realizam a sua aula/treino com exercícios fora de água com o acompanhamento do professor.
ATENÇÃO: Os utentes devem consultar as normas da Piscina.

NA - Adult Swimming Lessons | **NC** - Children Swimming Lessons
Hidro - Water aerobics | **BB** - Infant Swimming Lessons | **BB A** - Swimming lessons for infants 3 years old and over, without parents in the water | **RL** - Free regime/no trainer **NAI** - Beginner lessons for adults | **Hidro I** - exercise with less impact, intensity and lower resistance **Hidro II** - more demanding exercises, with greater impact and intensity | **NA WO** - Swimming lessons where students complement their class / workout with out-of-water exercises with the teacher's accompaniment.
HIDRO WO - Water aerobics classes where students perform their classes / training with out of water exercises with the teacher's accompaniment.
WARNING: Users must consult swimming pool rules.