

PISCINA DE ARROIOS

ARROIOS SWIMMING POOL

HORÁRIO DE ATIVIDADES | TIME SCHEDULE

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

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

*Aulas de 30 minutos | 30 minute classes

NATAÇÃO CRIANÇAS NÍVEL I E II (4 AOS 10 ANOS) | CHILDREN SWIMMING LESSONS LEVEL I AND II (4 TO 10 YEARS)

HORAS TIME	2ªF MON	3ªF TUE	4ªF WED	5ªF THU	6ªF FRY
17:00	NC I/II		NC I/II		NC I/II
17:45	NC I/II	NC I/II	NC I/II	NC I/II	NC I/II
18:30	NC I/II	NC I/II	NC I/II	NC I/II	NC I/II
19:15		NC I/II		NC I/II	

HORAS TIME	SÁB SAT
9:00	NC I/II
9:45	NC I/II
10:30	NC I/II
11:15	NC I/II
16:30	NC I/II
17:15	NC I/II

NATAÇÃO CRIANÇAS NÍVEL III (8/10 aos 17anos) | CHILDREN SWIMMING LESSONS LEVEL III (8/10 TO 17 YEARS)

HORAS TIME	2ªF MON	3ªF TUE	4ªF WED	5ªF THU	6ªF FRY
17:45	NCIII	NCIII	NCIII	NCIII	NCIII
18:30	NCIII	NCIII	NCIII	NCIII	NCIII
19:15		NCIII		NCIII	

HORAS TIME	SÁB SAT
9:00	NCIII
9:45	NCIII
10:30	NCIII
11:15	NCIII

HIDROGINÁSTICA (HIDRO) / HIDROTERAPIA (HTP) | WATER AEROBICS (HIDRO)/HIDRO THERAPY (HTP)

HORAS TIME	2ªF MON	3ªF TUE	4ªF WED	5ªF THU	6ªF FRY
08:00	HIDROII	HIDROII		HIDROII	
09:15	HIDROI	HIDROI	HIDROI	HIDROI	HIDROI
13:15	HIDROII		HIDROII		HIDROII
17:00		HIDROI		HIDROI	
17:45	HIDROII		HIDROII		HIDROII
19:15	HIDROII		HIDROII		HIDROII

HORAS TIME	SÁB SAT
15:00	HTP
15:45	HTP

HTP - Máximo 5 pessoas
Maximum 5 people

REGIME LIVRE | FREE RANGE

HORAS TIME	2ªF MON	3ªF TUE	4ªF WED	5ªF THU	6ªF FRY
08:00	RL	RL	RL	RL	RL
09:00	RL	RL	RL	RL	RL
10:00	RL	RL	RL	RL	RL
11:00	RL	RL	RL	RL	RL
12:00	RL	RL	RL	RL	RL
13:00	RL	RL	RL	RL	RL
14:00	RL	RL	RL	RL	RL
15:00	RL	RL	RL	RL	RL
16:00	RL	RL	RL	RL	RL
17:00	RL	RL	RL	RL	RL

HORAS TIME	SÁB SAT	DOM SUN
09:00	RL	RL
10:00	RL	RL
11:00	RL	RL
12:00		RL
15:00	RL	
16:00	RL	
17:00	RL	

TAXA DE INSCRIÇÃO / REGISTRATION FEE	
NOVO UTENTE / NEW USER	UTENTE ANTIGO / OLD USER
30,00€	20,00€
CARTÃO / CARD	3,00€

TRÂNSITO LIVRE / FREE TRANSIT		
HIDROTERAPIA / HYDROTHERAPY	10 U	50,00€
NATAÇÃO - CRIANÇAS / SWIMMING LESSONS - CHILDREN		
NAT/HIDRO - ADULTOS / SWIMMING/HIDRO - ADULTS		

UMA VEZ / ONCE A WEEK (1X)	
MENSAL / MONTHLY	TRIMESTRE / TRIMESTER
12,50€	36,00€
15,00€	43,00€

DUAS VEZES / TWICE A WEEK (2X)	
MENSAL / MONTHLY	TRIMESTRE / TRIMESTER
22,50€	65,00€
25,00€	72,00€

TRÊS VEZES / THREE TIMES A WEEK (3X)	
MENSAL / MONTHLY	TRIMESTRE / TRIMESTER
30,00€	86,00€
33,00€	94,00€

PISCINA LIVRE / SWIMMING POOL	
1 HORA / 1 HOUR	10 SENHAS / 10 ADMISSIONS
3,00€	27,50€

BEBÉS / INFANTS	
NATAÇÃO - CRIANÇAS / SWIMMING LESSONS - CHILDREN	
NAT/HIDRO - ADULTOS / SWIMMING/HIDRO - ADULTS	

SÁBADOS / SATURDAYS	
30,00€	86,00€
20,00€	54,00€
22,50€	65,00€

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
Bébes: 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
RELATIVES*: 5% OFF *Parents, children, grandchildren, grandparents and siblings

INFORMAÇÕES GERAIS | GENERAL INFORMATION

- As aulas têm duração de 45 minutos, exceto a aulas para bebés (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 ducha antes de utilizar a Piscina.
- As Turmas só se realizam com o número mínimo de 5 utentes (5 aulas 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 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.

OBSERVAÇÕES | OBSERVATIONS

NA - Natação Adultos | NC - Natação Crianças | Hidro - Hidroginástica
BB - Natação Bébes | 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 | Hidroterapia (HTP) - Os exercícios que proporcionam relaxamento muscular, alívio da dor, facilita o movimento articular, o que possibilita trabalhar grandes grupos musculares, de forma segura.
ATENÇÃO: os utentes devem consultar as normas da Piscina.
NA - Adult Swimming Lessons | NC - Children Swimming Lessons | Hidro - Water aerobics | BB - Infant Swimming Lessons | 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 | Hidroterapia (HTP) - Exercises that provide muscle relaxation, pain relief, facilitates joint movement, which allows working large muscle groups safely. WARNING: Users must consult swimming pool rules.