

PISCINA MUNICIPAL DE CONSTÂNCIA

Escola Municipal de Natação de Constância

VENHA RELAXAR
E DESCONTRAIR
EM CONSTÂNCIA

Hidroginástica

Aquaterapia

Aquagym

Aqua sénior

APRENDA
A NADAR

NATAÇÃO PURA

aprendizagem

aperfeiçoamento



Constância.
Município

Descrição

NATAÇÃO PURA: Traz benefícios no que respeita ao aumento de força e resistência muscular, diminuição de massa gorda, diminuição da pressão arterial, melhoras a nível cardiovascular, coordenação motora, flexibilidade, etc..

AQUAGYM: Ideal para pessoas adultas, inclusive idosos, por ser uma atividade segura e divertida. Trata-se de exercícios de ginástica de manutenção e reabilitação, realizada ao ritmo da música.

AQUATERAPIA: Concentra na análise e avaliação do movimento e postura, baseada na estrutura e função do corpo, utilizando modalidades aquáticas e terapêuticas aquáticas. Tem como finalidade a promoção da saúde e prevenção da doença, da eficiência, da incapacidade e inadaptação e de tratar, habilitar ou reabilitar indivíduos com disfunções de natureza física, mental, de desenvolvimento de outras.

HIDROGINÁSTICA: A Hidroginástica é apropriada para todas as idades e capacidades motoras.

AQUA SÉNIOR: Modalidade ampla constituída por atividades relacionadas com a natação pura e hidroginástica. É uma atividade dinâmica, pela sua componente curricular diversificada, que tem em vista as necessidades individuais e os objetivos de cada um. Metodologicamente esta modalidade de fitness aquático utiliza os conteúdos de Natação Pura, de acordo com o nível de Adaptação ao Meio Aquático, e Hidroginástica.

Mensalidades

HIDROGINÁSTICA: 1x semana.....	18,50€
2x semana.....	21,50€
NATAÇÃO PURA: 1x semana.....	18,50€
2x semana.....	21,50€
3x semana.....	25,50€
AQUATERAPIA: 2x semana.....	27,50€
AQUAGYM: 2x semana.....	18,00€
AQUA SÉNIOR: 10 entradas.....	18,00€
20 entradas.....	27,50€

Observação: Taxa de agravamento de 20% por cada mês de atraso no pagamento da mensalidade (até ao dia 10 do mês correspondente)

Pacotes combinados

Mensalidade 10x Ginásio + 2x/semana Piscina.....	35€
10 entradas Piscina (natação orientada) + Mensalidade 10x Ginásio.....	32€
10 entradas Piscina (natação orientada) + Mensalidade 15x.....	33€

Descontos (% sobre a mensalidade)

Pacote familiar (elementos do agregado familiar).....	10%
Pacote Equipamento (elementos que frequentem mais do que um equipamento).....	10%
Cartão Sénior Municipal.....	25%

Cartão de utente

Inscrição.....	13€
Renovação.....	5€
Reintegração.....	8€
2.ª via.....	3,50€

Contactos

Piscina Municipal: 249 739 627

Pavilhão Municipal: 249 730 059