

A Piscina Municipal é constituída por um espaço coberto e climatizado com um plano de água de 16,6 m x 10 m, com profundidade compreendida entre 0,90 m e 1,50 m, ideal para a prática de atividades aquáticas de índole formativo, condição física, manutenção e terapêuticas, de que são exemplo as iniciativas praticadas diariamente neste equipamento.

O tratamento e a desinfecção da água é uma prioridade para o bem-estar dos nossos utilizadores. Dado o meio aquático e as temperaturas de conforto utilizadas serem fatores ótimos para a propagação de vírus e bactérias, a Piscina Municipal está equipada com um sistema inovador de tratamento e desinfecção com recurso a lâmpadas de ultravioletas que, além de garantir o tratamento bacteriano, reduz a percentagem de cloro total, tão habitualmente agressivo para as mucosas dos olhos, nariz e pele e causador de um cheiro muito habitual neste género de instalações.

Poderá utilizar a Piscina Municipal na opção de Escola de Natação, no âmbito da qual terá à sua disposição várias modalidades, ou no Regime de Utilização Livre.

ESCOLA DE NATAÇÃO

A Escola de Natação está organizada por diferente níveis e modalidades.

Vai desde a Natação para Bebés Acompanhados (dos 6 aos 36 meses), Familiarização e Adaptação ao Meio Aquático (a partir dos 3 anos), Introdução às técnicas de Nado, Aprendizagem, Aperfeiçoamento e Formação Desportiva para crianças, jovens e adultos. Para além da natação são desenvolvidas atividades de fitness aquático, como hidroginástica, e atividades terapêuticas como aquaterapia (fisioterapia no meio aquático).



[Guia de conduta do Utente](#)

[Informações e Preçário - natação crianças](#)

[Informações e Preçário - natação adultos](#)



[Folheto natação utilitária](#)

[Folheto Aprenda a Nadar](#)

[Folheto Natação Pura](#)



ADULTOS

Aquaterapia

segunda-feira: 19h00 > 19h45 e 19h45 > 20h30

quarta-feira: 18h00 > 18h45 e 18h45 > 19h30

Natação

segunda-feira: 19h45 > 20h30 e 20h30 > 21h15

terça-feira: 19h45 > 20h30

quarta-feira: 19h45 > 20h30 e 20h30 > 21h15

quinta-feira: 19h45 > 20h30

sábado: 10h00 > 10h45

Aquagym

terça-feira: 8h45 > 9h30, 9h30 > 10h15 e 10h15 > 11h30

quinta-feira: 8h45 > 9h30, 9h30 > 10h15 e 10h15 > 11h30

Hidroginástica

terça-feira: 19h45 > 20h30 e 20h30 > 21h15

quarta-feira: 19h45 > 20h30

quinta-feira: 19h45 > 20h30 e 20h30 às 21h15

sexta-feira: 19h45 > 20h30

sábado: 10h45 > 11h30

Aquasênior

quarta-feira: 10h15 > 11h30

BEBÊS (dos 6 meses aos 3 anos)

terça-feira: 18h00 > 18h30 e 18h30 > 19h00

sexta-feira: 18h00 > 18h30 e 18h30 > 19h00

sábado: 11h30 > 12h00 e 12h00 > 12h30

CRIANÇAS (dos 3 anos aos 14 anos)

segunda-feira: 18h15 > 19h00 e 19h00 > 19h45
terça-feira: 18h15 > 19h00 e 19h00 > 19h45
quarta-feira: 19h00 > 19h45
quinta-feira: 18h15 > 19h00 e 19h00 > 19h45
sexta-feira: 18h15 > 19h00 e 19h00 > 19h45
sábado: 10h00 > 10h45, 10h45 > 11h30 e 11h30 > 12h15

Nado orientado

segunda-feira: 16h00 > 18h00
terça-feira: 11h30 > 12h30, 16h00 > 18h00 e 19h00 > 20h00
quarta-feira: 11h30 > 12h30 e 16h00 > 19h00
quinta-feira: 11h30 > 12h30 e 16h00 > 18h00
sexta-feira: 16h00 > 18h00 e 19h00 > 20h30
Sábados: 12h00 > 13h00

PREÇO

< 12 anos - 1,60€/hora
> 13 anos - 2,00€/hora

Os horários variam consoante o nível e a idade do utente.

Para inscrições e mais informações, por favor contacte a secretaria da Piscina Municipal.

HORÁRIO

Secretaria da Piscina

segunda a quinta-feira: 9h00 > 20h30
sexta-feira: 9h00 > 20h00
1.º e 2.º sábado: 10h00 > 12h30

CONTACTOS

telefone: 249 739 627
e-mail: piscina@cm-constancia.pt