

PISCINA MUNICIPAL DE CONSTÂNCIA

Escola Municipal de Natação de Constância

VENHA RELAXAR
E DESCONTRAIR
EM CONSTÂNCIA

Hidroginástica

Aquaterapia

Aquagim

Aquasênior

APRENDA
A NADAR

NATAÇÃO PURA

aprendizagem

aperfeiçoamento

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..

AQUAGIM: 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.

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€ |
| AQUAGIM: 2x semana..... | 17,50€ |
| AQUASENIOR: 1x semana..... | 7€ |

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 livres Piscina + Mensalidade 10x Ginásio..... | 32€ |
| 10 entradas livres Piscina + Mensalidade 15x Ginásio..... | 33€ |

Descontos (% sobre a mensalidade)

| | |
|---|-----|
| Pacote familiar (elementos do agregado familiar)..... | 10% |
| Pacote Equipamento (elementos que frequentem mais do que um equipamento)..... | 10% |
| Cartão Jovem Municipal..... | 10% |

Cartão de utente

| | |
|-------------------|-------|
| Inscrição..... | 13€ |
| Renovação..... | 5€ |
| Reintegração..... | 8€ |
| 2.ª via..... | 3,30€ |

Contactos

Piscina Municipal: 249 739 627

Pavilhão Municipal: 249 730 059