

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](#)

[Renovação de Inscrição](#)

[Termo de Responsabilidade](#)



[Folheto natação utilitária](#)

[Folheto Aprenda a Nadar](#)

[Folheto Natação Pura](#)



ADULTOS

Aquaterapia

terça-feira: 11h15 > 12h00

quinta-feira: 11h15 > 12h00

Natação

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

terça-feira: 19h45 > 20h30

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

quinta-feira: 19h45 > 20h30

sábado: 09h30 > 10h15

Aquagym

segunda-feira: 9h15 > 10h00

terça-feira: 8h30 > 9h15, 9h15 > 10h00 e 10h00 > 10h45

quinta-feira: 8h30 > 9h15, 9h15 > 10h00 e 10h00 > 10h45

Hidroginástica

segunda-feira: 19h45 > 20h30

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

quarta-feira: 19h45 > 20h30

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

sábado: 10h15 > 11h00

Aquasénior

quarta-feira: 10h00 > 11h30

BEBÉS - (dos 6 meses aos 3 anos)

segunda-feira: 17h45 > 18h15

terça-feira: 17h45 > 18h15

quarta-feira: 17h45 > 18h15

quinta-feira: 17h45 > 18h15

sexta-feira: 17h45 > 18h15

sábado: 11h45 > 12h15 e 12h15 > 12h45

CRIANÇAS (dos 3 anos aos 14 anos)

segunda-feira: 18h15 > 19h00 e 19h00 > 19h45

terça-feira: 18h15 > 19h00 e 19h00 > 19h45

quarta-feira: 18h15 > 19h00 e 19h00 > 19h45

quinta-feira: 18h15 > 19h00 e 19h00 > 19h45

sexta-feira: 18h15 > 19h00 e 19h00 > 19h45

sábado: 09h30 > 10h15, 10h15 > 11h00 e 11h00 > 11h45

Nado orientado

segunda-feira: 10h00 > 12h00 e 20h30 > 21h30

terça-feira: 10h45 > 12h45 e 15h30 > 17h30

quarta-feira: 11h30 > 12h30, 16h30 > 17h30 e 20h30 > 21h30

quinta-feira: 10h45 > 12h45 sexta-feira: 15h30 > 17h30 sábado: 11h45 > 12h45* *Apenas para utente com entradas válidas

PREÇO

< 12 anos - 1,60€/hora

> 13 anos - 2,00€/hora

Hora	2ª feira	Prof	3ª feira	Prof	4ª feira	Prof	5ª feira	Prof	6ª feira	Prof
8:30			AQUAG FG YM				AQUAG FG YM			
9:15		FG	AQUAG FG YM			FG	AQUAG FG YM			
	AQUAG YM				AQUAG YM					
10:00	Nado O rientado		AQUAG FG YM		AQUASFG ÉNIOR		AQUAG FG YM			
10:45	Nado O rientado		Nado OrFG/CN ientado / Aquater apia		AQUASFG ÉNIOR		Nado OrFG/CN ientado / Aquater apia			
11:30			Nado OrFG ientado		Nado O FG rientado		Nado OrFG ientado			
15:30			Nado OrFG ientado						Nado Or ientado	
16:30			Nado OrFG ientado		Nado O rientado				Nado Or ientado	
17:45	PingBebJB e		PingBebJB e		PingBe JB be		PingBebJB e		PingBe JB be	
18:15	PG/PT JB/FG		PG/PT JB/FG		PG FG		PG/PT JB/FG		PG/PT JB/FG	

18:15	GF/TB	HD/SC	TB	HD	PT	JB	GF/TB	HD/SC	TB	HD
19:00	PT	HD/FG	PG/GF	JB/FG	PG	JB	PT	HD/FG	PG/GF	JB/FG
19:00	PG/PT	JB/SC	TB	HD	PT	FG	PG/PT	JB/SC	TB	HD
19:45	TB	HD	TB	JB/FG	TB	HD	TB	HD		
19:45	HIDRO	FG	HIDRO	HD	HIDRO	FG	HIDRO	FG		
20:30	GF	HD	HIDRO	JB/FG	GF	HD	HIDRO	FG		
20:30	TB/_	FG			TB/_	FG				
	Nado Or				Nado Or					
	ientado				ientado					

Hora	sábado	Prof
9:30	PG	JB
9:30	TB/GF	FG/SC
10:15	PG/PT	JB/SC
10:15	HIDRO	FG
11:00	PG	JB
11:00	PT/GF	FG/SC
11:45	Pingbebe / Nado Orientado	JB
12:15	Pingbebe / Nado Orientado	JB

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: parque.desportivo@cm-constancia.pt