



PISCINAS MUNICIPAIS FERNANDO CUNHA

# GUIA DO UTILIZADOR



## PISCINAS MUNICIPAIS FERNANDO CUNHA



A PISCINA MUNICIPAL DISPONIBILIZA  
OS SEGUINTE SERVIÇOS:

- Escola de Natação / Regime Livre
- Hidroginástica
- Hidroterapia
- SPA - Hidromassagem, Sauna e Banho Turco
- Sala de Conferências
- Gabinetes de Massagem
- Aulas de Grupo \*
- Ginásio \*

\*serviços disponíveis na próxima época



As primeiras Piscinas Municipais foram inaugurada 1972 por Fernando Cunha. Encontravam-se já envelhecidas pelo tempo e desgastadas pela utilização de tantos anos de existência, o que levou o município a um esforço para adequar aquele espaço às necessidades actuais, em termos recreativos e sobretudo desportivos.

O actual complexo pretende, através de uma arquitectura moderna e funcional, conferir ao edifício a dignidade que as actividades desportivas reclamam.

Pretendeu-se também criar condições de rentabilidade através das potencialidades do espaço em si, com a instalação de serviços ligados à área da saúde e lazer, tais como ginásio, SPA e massagens.

Com uma localização privilegiada numa zona nobre da cidade, junto ao Rio Almonda e no Jardim Central da Cidade, o complexo foi construído com uma polivalência que lhe permite acolher grandes competições desportivas ao nível da Natação Pura, Pólo Aquático e Natação Sincronizada.

O edifício principal foi ampliado e a estrutura reforçada para comportar mais um piso. As piscinas existentes foram completamente remodeladas em termos de profundidade e acabamentos.

Os balneários têm uma ampla zona de vestiário “open space” com cacifos individuais.

No piso superior, encontra-se o bar, com magnífica visão para o recinto. O recinto tem duas piscinas, uma de aprendizagem e outra de competição, junto às bancadas. As bancadas têm o conforto de 400 lugares sentados em bancos coloridos de PVC.



PISCINAS MUNICIPAIS  
FERNANDO CUNHA

## REGULAMENTO

Para formalizar a sua inscrição nas Piscinas Municipais (PMFC) terá de entregar na secretaria/recepção os seguintes documentos:

- *Fotocópia do B.I., passaporte ou cédula de nascimento;*
- *Fotocópia do Cartão de Contribuinte;*
- *Declaração Médica que declare a inexistência de quaisquer contra-indicações para a prática da actividade desportiva desenvolvida. (Decreto-Lei n.º 385/99, de 28 de Setembro)*

No acto de inscrição deverá escolher a turma e o horário que pretende frequentar, estas informações estão disponíveis na recepção das PMFC e no Guia do utilizador.

### Inscrições

Os alunos deverão dirigir-se à recepção para confirmar a sua inscrição na turma e horário pretendido, a partir do dia 15 de Setembro. Se, por exemplo, a turma que escolheu não tiver alunos suficientes para iniciar as aulas poderá optar por trocar de turma, ou ficar em lista de espera.

### Confirmação de turmas e horários

As mensalidades terão de ser pagas até ao dia 8 de cada mês. Por cada dia de atraso no pagamento, será cobrada a taxa de 1€/dia.

### Mensalidades

A lista de espera aplica-se a duas situações distintas:

- *Quando não existem vagas na turma pretendida;*
- *Quando a turma pretendida não tem n.º de alunos suficientes para iniciar as aulas.*

Os alunos inscritos em lista de espera, que não queiram levantar o seu cartão, não pagam taxa de inscrição enquanto não frequentarem as aulas.

### Lista de espera

Sempre que renove a inscrição terá de proceder ao pagamento da taxa de inscrição e do respectivo seguro (anual). Deverá também apresentar atestado médico para esse ano, caso o anterior já tenha caducado

### Renovação da inscrição

**Faltas injustificadas**

Qualquer aluno que não frequente as aulas por um período superior a dois meses (sem justificação) verá anulada a sua inscrição. Sempre que a falta seja justificada com uma declaração médica que ateste a impossibilidade de frequência às aulas, serão devidas as respectivas mensalidades, caso já tenha efectuado o pagamento destas.

**Cartão de Utente**

O acesso às piscinas só é possível com o cartão de utente. Este cartão é pessoal e intransmissível.

- **Entrada** - o cartão só permite a entrada para os balneários 15 minutos antes da hora da aula.
- **Saída** - o cartão só permite a saída
- até 30 minutos após o fim da aula, para crianças dos 6 meses aos 6 anos e alunos da hidroginástica e hidroterapia;
- até 20 minutos após o fim da aula, para pessoas com + de 7 anos.

**ATENÇÃO ESPECIAL****Alunos inscritos simultaneamente na escola municipal de natação e regime livre**

Os alunos inscritos simultaneamente na escola municipal de natação e regime livre deverão ter especial atenção aos horários de entrada e saída das aulas, dado que, como o cartão está carregado com créditos de utilização para regime livre o sistema dar-lhe-á sempre acesso à piscina, no entanto, se passar fora do horário de tolerância será descontado 1 crédito de regime livre. Em caso de dúvida consulte a recepção.

**Acompanhamento dos alunos aos balneários**

Todos os alunos da Escola Municipal de Natação até aos 7 anos, inclusive, poderão ser acompanhados aos balneários por um adulto que o auxilie a equipar e a tomar banho, no início e no final da aula respectivamente. Os acompanhantes deverão solicitar o Cartão de Acompanhante na recepção (em troca de um documento identificativo), no início da aula e o mesmo deverá ser entregue no final da aula.



Além do fato de banho ou calções é obrigatório o uso de chinelos pois as bactérias e fungos podem provocar infecções. Não é permitido correr no cais da piscina, pois o pavimento encontra-se molhado e favorece a ocorrência de quedas que poderão provocar situações bastante graves.

**Nos balneários e no cais da piscina**

O uso da touca nas piscinas é obrigatório.

**Touca**

Os acompanhantes não deverão passar dos balneários. Quando chegar a hora da aula, o professor ficará responsável pelo acompanhamento das crianças entre o balneário e a piscina. Esta medida visa assegurar a higiene e por consequência a saúde dos utentes das PMFC.

**Acompanhamento das crianças até ao cais da piscina**

Todos os alunos têm que tomar duche convenientemente antes da aula (passar apenas pelos chuveiros não é suficiente) de forma a preservar a qualidade da água e a saúde pública.

**Duche**



**REGRAS A CUMPRIR NAS PISCINAS**

## REGRAS A CUMPRIR NAS PISCINAS

### Dentro da nave

Não é permitido o uso de toalha e/ou roupão nas piscinas (nave), com exceção das crianças até aos 5 anos.

### Entrada na água

A entrada na água deve ser feita pelas escadas de acesso aos tanques e de costas viradas para a piscina.

Os alunos só podem entrar na água com a autorização do professor.

### Durante a aula

Evite comunicar com o seu educando no decorrer da aulas de forma a não perturbar o normal funcionamento da mesma.

### Saída

É importante que todos os alunos tomem duche antes de se vestirem. Nos dias mais frios deverão ter cuidado redobrados: secar bem o corpo e um bom agasalho são medidas aconselháveis!



### NOTA

Siga sempre as instruções dos funcionários e professores. Qualquer dúvida poderá ser esclarecida com eles, com o responsável das instalações ou com o Coordenador da Escola Municipal de Natação dentro do horário definido para atendimento.

## Aluguer de espaços

### Jardins de infância, ATL's, Escolas e outras Instituições Públicas

|   |       |
|---|-------|
| 1 pista da piscina 1 (2m profundidade) - 45 minutos       | 5,00€ |
| 1 pista da piscina 2 (profundidade variável) - 45 minutos | 4,50€ |

### Ass. Desportivas com atletas federados e Entidades sem fins lucrativos

|   |       |
|---|-------|
| 1 pista da piscina 1 (2m profundidade) - 45 minutos       | 8,00€ |
| 1 pista da piscina 2 (profundidade variável) - 45 minutos | 7,00€ |

### Entidades com fins lucrativos

|   |        |
|---|--------|
| 1 pista da piscina 1 (2m profundidade) - 45 minutos       | 20,00€ |
| 1 pista da piscina 2 (profundidade variável) - 45 minutos | 16,00€ |

|   |         |
|---|---------|
| 1 hora, de segunda a sexta-feira                    | 10,00€  |
| 1 período de 5 horas, de segunda a sexta-feira      | 40,00€  |
| 1 hora, aos sábados, domingos ou feriados           | 12,00€  |
| 1 período de 5 horas, no sábado, domingo ou feriado | 48,00€  |
| 1 fim-de-semana                                     | 100,00€ |

|   |        |
|---|--------|
| 1 hora, de segunda a sexta-feira                    | 5,00€  |
| 1 hora, aos sábados, domingos ou feriados           | 7,50€  |
| 1 período de 5 horas, de segunda a sexta-feira      | 20,00€ |
| 1 período de 5 horas, no sábado, domingo ou feriado | 30,00€ |

|   |         |
|---|---------|
| 1 hora, de segunda a sexta-feira                    | 25,00€  |
| 1 hora, aos sábados, domingos ou feriados           | 30,50€  |
| 1 período de 5 horas, de segunda a sexta-feira      | 100,00€ |
| 1 período de 5 horas, no sábado, domingo ou feriado | 120,00€ |

### Piscina (nave)

### Sala de Conferências

### Gabinetes de Massagem (aluguer da sala)

### Salas de Aulas de Grupo (aluguer da sala)

## TABELA DE TAXAS

**TABELA DE TAXAS**

preços de acordo com a taxa em vigor (sujeito a alterações)

**Aulas de Natação**

|                                | <b>dos 4 aos 17 e a partir de 60 anos</b> | <b>dos 18 aos 59 anos</b> |
|--------------------------------|---|---------------------------|
| Taxa de inscrição (anual)      | 5,00€                                     | 6,00€                     |
| Mensalidade 1 aula por semana  | 12,00€                                    | 20,00€                    |
| Mensalidade 2 aulas por semana | 20,00€                                    | 25,00€                    |
| Mensalidade 3 aulas por semana | 25,00€                                    | 27,50€                    |

**Adaptação ao meio aquático para bebés**

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Taxa de inscrição (anual)      | 5,00€  |
| Mensalidade 1 aula por semana  | 16,00€ |
| Mensalidade 2 aulas por semana | 25,00€ |

**Hidroginástica Pré e Pós Parto Hidroterapia**

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Taxa de inscrição (anual)      | 6,00€  |
| Mensalidade 1 aula por semana  | 18,00€ |
| Mensalidade 2 aulas por semana | 25,00€ |

**Regime Livre**

Até aos 5 anos inclusive, desde que acompanhado por um adulto com entrada paga - grátis

|                        | <b>dos 4 aos 17 e a partir de 60 anos</b> | <b>dos 18 aos 59 anos</b> |
|------------------------|---|---------------------------|
| 1 hora                 | 1,50€                                     | 2,00€                     |
| 10 períodos de 1 hora  | 12,00€                                    | 16,00€                    |
| 3 horas                | 3,00€                                     | 4,00€                     |
| 10 períodos de 3 horas | 25,00€                                    | 35,00€                    |
| 1 dia                  | 4,00€                                     | 5,00€                     |

**SPA - Sauna, Hidromassagem e Banho Turco**

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| 30 minutos                | 3,00€  |
| 1 hora                    | 5,00€  |
| 10 períodos de 30 minutos | 25,00€ |

**Serviços Mistos**

|   |       |
|---|-------|
| Regime livre na piscina e SPA (2 h.)  | 5,00€ |
| Regime livre na piscina (30 min.) e 1 sessão de 30 min. de SPA  | 3,50€ |
| Cartão de fim-de-semana (inclui 2 entradas de 1 h. em regime livre na piscina e 1 sessão de 30 min. de SPA) | 4,00€ |

## SPA - HIDROMASSAGEM, SAUNA E BANHO TURCO

- Nas instalações de sauna e banho turco é obrigatória a utilização de fato de banho e/ou toalha de forma a garantir a possibilidade de utilização por vários utentes.
- É obrigatório o uso de touca na hidromassagem.
- Nos balneários e restantes zonas de circulação é obrigatório o uso de chinelos.

|           |             |               |
|-----------|-------------|---------------|
| Sauna     | Banho turco | Hidromassagem |
| 4 pessoas | 7 pessoas   | 3 pessoas     |

**Lotação máxima**

As reservas são feitas por períodos de 30 minutos.

**Reserva Individual**

Destina-se ao aluguer do equipamento completo para o número máximo de pessoas, e por períodos de 30 minutos.

**Reserva de grupo**

Segunda a Sexta - das 08h00 às 21h00

Sábados - das 08h00 às 18h00

Domingos - das 08h00 às 12h00

**Horários**

A utilização destes equipamentos está sujeita a marcação que tem de ser feita com um mínimo de 1 hora de antecedência. Faça a sua reserva na recepção das Piscinas Municipais Fernando Cunha ou por telefone.

Se o utente não desmarcar a reserva efectuada, mesmo que não utilize o equipamento, terá de pagar a respectiva taxa.

**Nota**

## Hidroginástica

Esta é uma actividade realizada em meio aquático onde são trabalhados vários aspectos ligados ao exercício.

Os benefícios das aulas verificam-se ao nível cardiovascular, resistência muscular localizada, composição corporal, força, flexibilidade, socialização e adaptação aquática.

As aulas de hidroginástica têm duração de 45 minutos.

Piscina 2

Temperatura da água  
+/- 30°

| NIVEL      | HORÁRIO         | DIA                   | TURMA           |
|------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| 1 e 2      | 07.45h          | 2.ª - 5.ª feira       | T - 99          |
| 1 e 2      | 07.45h          | 3.ª - 6.ª feira       | T - 100         |
| 1          | 10.00h          | 2.ª feira             | T - 101         |
| 2          | 10.00h          | 3.ª feira             | T - 102         |
| 1          | 10.00h          | 5.ª feira             | T - 103         |
| 2          | 10.00h          | 6.ª feira             | T - 104         |
| 2          | 10.50h          | 2.ª feira             | T - 105         |
| 1          | 10.50h          | 3.ª feira             | T - 106         |
| 2          | 10.50h          | 5.ª feira             | T - 107         |
| 1          | 10.50h          | 6.ª feira             | T - 108         |
| 1          | 15.00h          | 2.ª feira             | T - 109         |
| 1          | 15.00h          | 3.ª feira             | T - 110         |
| 1          | 15.00h          | 5.ª feira             | T - 111         |
| 1          | 15.00h          | 6.ª feira             | T - 112         |
| 2          | 15.50h          | 2.ª feira             | T - 113         |
| 2          | 15.50h          | 3.ª feira             | T - 114         |
| 2          | 15.50h          | 5.ª feira             | T - 115         |
| 2          | 15.50h          | 6.ª feira             | T - 116         |
| 1          | 18.40h          | 2.ª - 5.ª feira       | T - 117         |
| 1          | 18.40h          | 3.ª - 6.ª feira       | T - 118         |
| 2          | 19.30h          | 2.ª - 5.ª feira       | T - 119         |
| 2          | 19.30h          | 3.ª - 6.ª feira       | T - 120         |
| 1          | 20.20h          | 2.ª - 5.ª feira       | T - 121         |
| 1          | 20.20h          | 3.ª - 6.ª feira       | T - 122         |
| HidroPower | 21.10h          | 2.ª - 4.ª - 6.ª feira | T - 123         |
| 2          | 21.10h          | 3.ª - 5.ª feira       | T - 124         |
| 2          | 19.30h / 11.30h | 4.ª feira - Sábado    | T - 125 / 125 A |
| 2          | 20.20h / 15.30h | 4.ª feira - Sábado    | T - 126 / 126 A |
| 1          | 13.00h          | 2.ª - 5.ª feira       | T - 127         |

## Hidroterapia

Piscina 2 - Temperatura da água +/- 30°

Hidroterapia consiste em utilizar as propriedades da água e os seus efeitos fisiológicos aliado às técnicas e métodos de Fisioterapia. O tratamento é específico para as necessidades de cada paciente e é baseado numa avaliação prévia. Horário a definir posteriormente com o terapeuta.

As aulas individuais têm a duração de 30 min. e as de grupo 45 min.

(mais informações na recepção da Piscina)

## Pré e pós-parto

Piscina 2 - Temperatura da água +/- 30°

Nas aulas de pré-parto pretende-se trabalhar a mobilidade, melhorar a capacidade respiratória e treinar a respiração para o parto.

Nas aulas de pós-parto obtém-se o fortalecimento da musculatura em geral com particular atenção aos músculos do abdómen e períneo.

Horário a definir posteriormente.

(mais informações na recepção da Piscina)

## Adaptação ao meio aquático para bebés

Momentos de pura diversão para bebés e pais. Aulas de carácter lúdico com o objectivo de familiarizar o bebé com o meio aquático. Tem por objectivo proporcionar estímulos e experiências motoras lúdicas no meio aquático, que contribuam para a formação e desenvolvimento global da criança, e que permitam a aquisição de competências gerais da natação, adaptação e autonomia no

meio aquático. Nestas classes a presença do pai ou da mãe funciona como uma segurança para o bebé ao mesmo tempo que se reforçam as relações afectivas.

As aulas de adaptação ao meio aquático têm a duração de 30 min.

Piscina 2  
Temperatura da água  
+/- 30°



### 6 - 24 meses

| HORÁRIO | DIA       | TURMA  |
|---------|-----------|--------|
| 18.05h  | 4.ª feira | T - 89 |
| 18.40h  | 4.ª feira | T - 90 |
| 09.15h  | Sábado    | T - 91 |
| 10.05h  | Sábado    | T - 92 |
| 10.55h  | Sábado    | T - 93 |

### 24 - 36 meses

| HORÁRIO | DIA       | TURMA  |
|---------|-----------|--------|
| 18.05h  | 4.ª feira | T - 94 |
| 18.40h  | 4.ª feira | T - 95 |
| 09.15h  | Sábado    | T - 96 |
| 10.05h  | Sábado    | T - 97 |
| 10.55h  | Sábado    | T - 98 |

Este nível destina-se aos utentes que pretendem aprender a nadar.

São aulas de carácter lúdico com o objetivo de familiarizar os alunos com a água, permitindo-lhes a aquisição da técnica rudimentar de sobrevivência e das respectivas

componentes básicas: respiração, equilíbrio e propulsão.

As aulas têm duração de 45 minutos.

Piscina 2 - Temperatura da água +/- 30°



## 4 - 6 anos

| HORÁRIO | DIA                                     | TURMA    |
|---------|---|----------|
| 17.15h  | 2. <sup>a</sup> - 5. <sup>a</sup> feira | T - 1    |
| 18.05h  | 2. <sup>a</sup> - 5. <sup>a</sup> feira | T - 2    |
| 18.55h  | 2. <sup>a</sup> - 5. <sup>a</sup> feira | T - 3    |
| 19.45h  | 2. <sup>a</sup> - 5. <sup>a</sup> feira | T - 4    |
| 17.15h  | 3. <sup>a</sup> - 6. <sup>a</sup> feira | T - 5    |
| 18.05h  | 3. <sup>a</sup> - 6. <sup>a</sup> feira | T - 6    |
| 18.55h  | 3. <sup>a</sup> - 6. <sup>a</sup> feira | T - 7    |
| 19.45h  | 3. <sup>a</sup> - 6. <sup>a</sup> feira | T - 8    |
| 18.05h  | 4. <sup>a</sup> feira                   | T - 9    |
| 18.55h  | 4. <sup>a</sup> feira                   | T - 10   |
| 09.15h  | Sábado                                  | T - 11   |
| 10.05h  | Sábado                                  | T - 12   |
| 10.55h  | Sábado                                  | T - 13   |
| 11.45h  | Sábado                                  | T - 13 A |

## 7 - 15 anos

| HORÁRIO | DIA                                     | TURMA  |
|---------|---|--------|
| 17.15h  | 2. <sup>a</sup> - 5. <sup>a</sup> feira | T - 27 |
| 18.05h  | 2. <sup>a</sup> - 5. <sup>a</sup> feira | T - 28 |
| 18.55h  | 2. <sup>a</sup> - 5. <sup>a</sup> feira | T - 29 |
| 19.45h  | 2. <sup>a</sup> - 5. <sup>a</sup> feira | T - 30 |
| 17.15h  | 3. <sup>a</sup> - 6. <sup>a</sup> feira | T - 31 |
| 18.05h  | 3. <sup>a</sup> - 6. <sup>a</sup> feira | T - 32 |
| 18.55h  | 3. <sup>a</sup> - 6. <sup>a</sup> feira | T - 33 |
| 19.45h  | 3. <sup>a</sup> - 6. <sup>a</sup> feira | T - 34 |
| 18.05h  | 4. <sup>a</sup> feira                   | T - 35 |
| 18.55h  | 4. <sup>a</sup> feira                   | T - 36 |
| 09.15h  | Sábado                                  | T - 37 |
| 10.05h  | Sábado                                  | T - 38 |
| 10.55h  | Sábado                                  | T - 39 |
| 11.45h  | Sábado                                  | T - 40 |

## + 16 anos

| HORÁRIO | DIA                                     | TURMA  |
|---------|---|--------|
| 17.15h  | 2. <sup>a</sup> - 5. <sup>a</sup> feira | T - 70 |
| 18.05h  | 2. <sup>a</sup> - 5. <sup>a</sup> feira | T - 71 |
| 18.55h  | 2. <sup>a</sup> - 5. <sup>a</sup> feira | T - 72 |
| 19.45h  | 2. <sup>a</sup> - 5. <sup>a</sup> feira | T - 73 |
| 17.15h  | 3. <sup>a</sup> - 6. <sup>a</sup> feira | T - 74 |
| 18.05h  | 3. <sup>a</sup> - 6. <sup>a</sup> feira | T - 75 |
| 18.55h  | 3. <sup>a</sup> - 6. <sup>a</sup> feira | T - 76 |
| 19.45h  | 3. <sup>a</sup> - 6. <sup>a</sup> feira | T - 77 |



## Nível B

Classe indicada para quem já sabe nadar e pretende melhorar o rendimento e aperfeiçoar os movimentos. Tem como objectivo iniciar o processo de aprendizagem das técnicas de crol e costas, e elevar o nível das



### 4 - 6 anos

| HORÁRIO | DIA             | TURMA  |
|---------|-----------------|--------|
| 17.15h  | 2.ª - 5.ª feira | T - 14 |
| 18.05h  | 2.ª - 5.ª feira | T - 15 |
| 18.55h  | 2.ª - 5.ª feira | T - 16 |
| 19.45h  | 2.ª - 5.ª feira | T - 17 |
| 17.15h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 18 |
| 18.05h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 19 |
| 18.55h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 20 |
| 19.45h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 21 |
| 18.05h  | 4.ª feira       | T - 22 |
| 18.55h  | 4.ª feira       | T - 23 |
| 09.15h  | Sábado          | T - 24 |
| 10.05h  | Sábado          | T - 25 |
| 10.55h  | Sábado          | T - 26 |

capacidades condicionais e coordenativas. As aulas têm duração de 45 minutos.

Piscina 2 - Temperatura da água +/- 30°

### 7 - 15 anos

| HORÁRIO | DIA             | TURMA        |
|---------|-----------------|--------------|
| 11.45h  | Sábado          | T - 40       |
| 17.15h  | 2.ª - 5.ª feira | T - 41       |
| 18.05h  | 2.ª - 5.ª feira | T - 42       |
| 18.55h  | 2.ª - 5.ª feira | T - 43       |
| 19.45h  | 2.ª - 5.ª feira | T - 44       |
| 17.15h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 45 / 45A |
| 18.05h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 46       |
| 18.55h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 47       |
| 19.45h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 48       |
| 15.15h  | 4.ª feira       | T - 49       |
| 18.05h  | 4.ª feira       | T - 50       |
| 18.55h  | 4.ª feira       | T - 51       |
| 09.15h  | Sábado          | T - 52       |
| 10.05h  | Sábado          | T - 53       |
| 10.55h  | Sábado          | T - 54       |
| 11.45h  | Sábado          | T - 55       |

### + 16 anos

| HORÁRIO | DIA             | TURMA        |
|---------|-----------------|--------------|
| 18.05h  | 2.ª - 5.ª feira | T - 78       |
| 18.55h  | 2.ª - 5.ª feira | T - 79       |
| 20.35h  | 2.ª - 5.ª feira | T - 80 / 80A |
| 18.05h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 82       |
| 18.55h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 83       |
| 19.45h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 84       |
| 20.35h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 85       |



## Nível C

Este será um nível de aperfeiçoamento das diferentes técnicas de natação pura.

Assim logo que o aluno seja capaz de nadar 50m nas técnicas de crol e costas, com as respectivas partidas e viragens, deverá completar o ensino no Clube de Natação de Torres Novas

Piscina 1 - Temperatura da água +/- 27º

### 7 - 15 anos

| HORÁRIO | DIA             | TURMA  |
|---------|-----------------|--------|
| 17.00h  | 2.ª - 5.ª feira | T - 56 |
| 17.50h  | 2.ª - 5.ª feira | T - 57 |
| 18.40h  | 2.ª - 5.ª feira | T - 58 |
| 19.30h  | 2.ª - 5.ª feira | T - 59 |
| 17.00h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 60 |
| 17.50h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 61 |
| 18.40h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 62 |
| 19.30h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 63 |
| 17.00h  | 4.ª feira       | T - 64 |
| 17.50h  | 4.ª feira       | T - 65 |
| 18.40h  | 4.ª feira       | T - 66 |
| 09.50h  | Sábado          | T - 67 |
| 10.40h  | Sábado          | T - 68 |
| 11.00h  | Sábado          | T - 69 |

### + 16 anos

| HORÁRIO | DIA             | TURMA  |
|---------|-----------------|--------|
| 19.45h  | 3.ª - 6.ª feira | T - 86 |

### MASTERS

| HORÁRIO | DIA                   | TURMA  |
|---------|-----------------------|--------|
| 20.20h  | 2.ª - 4.ª - 6.ª feira | T - 87 |





#### **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DA PISCINA**

**Segunda a Sexta - das 07.00h às 22.00h**

**Sábados - das 08.00h às 19.00h**

**Domingos e Feriados - das 08.00h às 13.00h**

#### **PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTAR**

**Piscinas Municipais Fernando Cunha**

**Telefone: 249 839 177 Fax: 249 839 171**

**Email: [piscinas.municipais@cm-torresnovas.pt](mailto:piscinas.municipais@cm-torresnovas.pt)**

