

# Horários Natação

Natação Adultos		
3ª e 5ª	9h00	Tanque
	20h15	Tanque
2ª a 6ª	7h00	25 metros
	8h00	25 metros
	9h00	25 metros
	9h45	25 metros
	10h30	25 metros
	11h15	25 metros
	12h00	25 metros
	12h45	25 metros
	13h30	25 metros
	14h15	25 metros
	15h00	25 metros
	15h45	25 metros
Sábado	19h30	25 metros
	20h30	25 metros
	8h00	25 metros
	9h00	25 metros
	9h45	25 metros
	10h30	25 metros
	11h15	25 metros
	12h00	25 metros
	12h45	25 metros

Natação 5/12 anos		
2ª a 6ª	16h30	Tanque
	17h15	Tanque
	18h00	Tanque
	18h45	Tanque
Sábado	9h00	Tanque
	9h45	Tanque
	10h30	Tanque
	11h15	Tanque
	12h00	Tanque

Hidroginástica		
2ª, 4ª e 6ª	9h00	25 metros
	9h45	25 metros
	10h30	25 metros
	11h15	25 metros
	11h00	Tanque
	12h00	Tanque
	19h30	Tanque
	20h15	Tanque
3ª e 5ª	19h30	Tanque

Natação para Bebés		
dos 6 aos 30 meses		
2ª	15h30	Tanque
	16h00	Tanque
Sábado	16h30	Tanque
	9h00	Tanque
	9h30	Tanque
	10h00	Tanque
	10h30	Tanque
	11h00	Tanque
	11h30	Tanque

Natação Pré-escolar		
dos 30 meses aos 5 anos		
2ª a 6ª	16h30	Tanque
	17h15	Tanque
	18h00	Tanque
	18h45	Tanque
Sábado	9h00	Tanque
	9h45	Tanque
	10h30	Tanque
	11h15	Tanque
	12h00	Tanque
	12h00	Tanque

Natação 6/15 anos		
2ª a 6ª	16h30	25 metros
	17h15	25 metros
	18h00	25 metros
	18h45	25 metros
Sábado	9h00	25 metros
	9h45	25 metros
	10h30	25 metros
	11h15	25 metros
	12h00	25 metros
	12h45	25 metros

Hidroterapia		
2ª, 4ª e 6ª	9h15	Tanque
	10h00	Tanque

HidroPower		
2ª e 4ª	13h15	25 metros

Water CrossFit		
3ª e 5ª	12h30	25 metros

## Cartões:

**Cartão Gold - 50.00€** (Livre Trânsito de 2ª a Sab.)  
(excepto artes marciais, hidroterapia e yoga)

**Cartão Sénior - 43.00€** (Livre Trânsito + 65 anos de 2ª a Sab.)  
(excepto artes marciais, hidroterapia e yoga)

**Cartão after hours - 30.00€** (Livre Trânsito musculação de 2ª a 6ª)  
(entre as 12h e as 16h30, - 55 anos)

**Cartão jovem - 27.00€** (Livre Trânsito musculação de 2ª a Sab.)  
(até aos 18 anos)

**Cartão empresas - 35.00€**  
(Livre Trânsito de 2ª a Sab.)  
(excepto artes marciais, yoga e hidroterapia)

**Cartão Protocolo Escolas - 30.00€**  
(Livre Trânsito de 2ª a Sab.)  
(excepto artes marciais, yoga e hidroterapia)

## Preços das Aulas:

Natação / Natação bebés / Natação pré-escolar  
Piscina de 25m / Hidroginástica / Hidroterapia  
1x Semana - **28.00€**  
2x Semana - **34.00€**  
3x Semana - **37.00€**

Natação competição - **40.00€**

Cartões Recarregáveis:  
4 aulas - **35.00€** / 8 Aulas - **41.00€** / 12 Aulas - **43.00€**

25% desconto a partir do 3º elemento  
35% desconto a partir do 4º elemento  
50% desconto a partir do 5º elemento

Taxa de inscrição - **29.00€**, oferta de seguro e cartão

Taxa de renovação - **25.00€**, oferta de seguro e cartão

Seguro extra - **9.00€**

\* Os utentes não socios terão um acrescimo de 5€ nos valores apresentados

TELEFONE : 214 677 012

Complexo Desportivo da Alapraia  
Rua António Costa Carvalho, 247  
2765 - 016 Estoril