

TABELA DE PREÇOS - ÉPOCA DESPORTIVA DE 2017/2018

1. PISCINAS MUNICIPAIS DE PALMELA E PINHAL NOVO

| MODALIDADES | PREÇOS ÉPOCA DE 2017/2018 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| A. VERTENTES DE UTILIZAÇÃO INDIVIDUAL | |
| 1. PREÇOS GERAIS | |
| 1.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Inscrição | 32,00 € |
| b) Inscrição para Hidroterapia/Hidroterapia Crianças/Natação Terapêutica* | 29,00 € |
| c) Renovação/Reinscrição | 12,00 € |
| d) Renovação/Reinscrição para Hidroterapia/Hidroterapia Crianças/Natação Terapêutica* | 10,00 € |
| e) Seguro anual obrigatório | 9,00 € |
| f) Seguro anual obrigatório para Pré e Pós Parto (cursos e aulas mensais) | 5,00 € |
| g) Segunda via do cartão de cliente | 7,00 € |
| 1.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) Inscrição | 34,00 € |
| b) Inscrição para Hidroterapia/Hidroterapia Crianças/Natação Terapêutica* | 31,00 € |
| c) Renovação / Reinscrição | 13,00 € |
| d) Renovação/Reinscrição para Hidroterapia/Hidroterapia Crianças/Natação Terapêutica* | 11,00 € |
| e) Seguro anual obrigatório | 9,00 € |
| f) Seguro anual obrigatório para Pré e Pós Parto (cursos e aulas mensais) | 5,00 € |
| g) Segunda via do cartão de cliente | 7,00 € |
| 2. MENSALIDADES / CURSOS | |
| 2.1. ESCOLA DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA | |
| 2.1.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 3 aulas/semana (dos 4 aos 13 anos) | 33,00 € |
| b) Mensalidade - 3 aulas/semana (com 14 e mais) | 39,10 € |
| c) Mensalidade - 2 aulas/semana (dos 4 aos 13 anos) | 28,80 € |
| d) Mensalidade - 2 aulas/semana (com 14 e mais) | 35,00 € |
| e) Mensalidade - 1 aula/semana (dos 4 aos 13 anos) | 18,50 € |
| f) Mensalidade - 1 aula/semana (com 14 e mais) | 21,60 € |
| g) Mensalidade - 1 aula/fim de semana (dos 4 aos 13 anos) | 22,70 € |
| h) Mensalidade - 2 aulas/fim de semana (dos 4 aos 13 anos) | 33,00 € |
| i) Mensalidade - 1 aula/fim de semana (com 14 e mais) | 25,80 € |
| j) Mensalidade - 2 aulas/fim de semana (com 14 e mais) | 39,10 € |
| 2.1.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 3 aulas/semana (dos 4 aos 13 anos) | 36,00 € |
| b) Mensalidade - 3 aulas/semana (com 14 e mais) | 42,20 € |
| c) Mensalidade - 2 aulas/semana (dos 4 aos 13 anos) | 33,00 € |
| d) Mensalidade - 2 aulas/semana (com 14 e mais) | 39,10 € |
| e) Mensalidade - 1 aula/semana (dos 4 aos 13 anos) | 20,60 € |
| f) Mensalidade - 1 aula/semana (com 14 e mais) | 23,70 € |
| g) Mensalidade - 1 aula/fim de semana (dos 4 aos 13 anos) | 24,70 € |
| h) Mensalidade - 2 aulas/fim de semana (dos 4 aos 13 anos) | 36,00 € |
| i) Mensalidade - 1 aula/fim de semana (com 14 e mais) | 28,80 € |
| j) Mensalidade - 2 aulas/fim de semana (com 14 e mais) | 42,20 € |
| 2.1.3. Utilização individual de Hidroginástica | |
| | 7,00 € |
| 2.1.4. Aulas de natação individualizadas com enquadramento técnico** | |
| a) 1 aula de 45 minutos | 13,00 € |
| b) 1 aula de 60 minutos | 17,00 € |
| c) 1 aula de 75 minutos | 21,00 € |
| 2.1.5. Treino funcional e natação (15 minutos em meio seco e 45 minutos em meio aquático: duração total de 1 hora) | Preço da mensalidade da classe de Aperfeiçoamento Adultos selecionada + 5,00 € |
| 2.1.6. Aulas Experimentais | |
| a) Hidroginástica | 4,00 € |
| b) Natação | 4,00 € |
| c) Natação individualizada (duração de 30 minutos, em horário a combinar) | 8,00 € |
| 2.2. COMPETIÇÃO | |
| 2.2.1. Competição | |
| a) Mensalidade - 5 aulas/semana | 38,10 € |
| 2.2.2. Pré-competição | |
| a) Mensalidade - 3 aulas/semana | 33,00 € |
| b) Mensalidade - 4 aulas/semana | 36,00 € |
| c) Mensalidade - 5 aulas/semana | 38,10 € |
| 2.2.3. Competição/Pré Masters/Masters+Pilates (O cliente que esteja inscrito nas duas modalidades pagará mais 10,00 € (dez euros) por mês, relativa à frequência de Pilates, para além da mensalidade relativa à frequência da Natação) | 48,10 € (38,10 € + 10,00 €) |
| 2.3. NATAÇÃO PARA BEBÉS (6 aos 35 meses) | |
| 2.3.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 1 aula/fim de semana (sábado) | 28,80 € |
| 2.3.2. Municípios de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 1 aula/fim de semana (sábado) | 31,90 € |
| 2.4. ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (3 aos 4 anos) | |
| 2.4.1. Municípios do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 1 aula/semana ou fim de semana | 25,80 € |
| b) Mensalidade - 2 aulas/semana | 38,00 € |

| MODALIDADES | PREÇOS ÉPOCA DE 2017/2018 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 2.4.2. Municipais de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 1 aula/semana ou fim de semana | 27,80 € |
| b) Mensalidade - 2 aulas/semana | 40,50 € |
| 2.5. Natação Adaptada* | |
| a) Avaliação | Gratuita |
| b) Inscrição | Gratuita |
| c) Seguro anual (por época desportiva) | 9,00 € |
| d) Seguro para clientes que se inscrevam em fevereiro (inclusivo) | 5,00 € |
| e) Sessão individual de 60 minutos - Hidroterapia adaptada | 18,00 € preço por sessão |
| f) Sessão individual de 45 minutos - (caso seja para integrar o aluno numa aula da escola de natação) | 13,50 € preço por sessão |
| g) Mensalidade - 2 aulas/semana (grupo de 5 pessoas no máximo) | 55,00 € |
| h) Mensalidade - 1 aulas/semana (grupo de 5 pessoas no máximo) | 27,50 € |
| 2.6. CENTRO DE EXERCÍCIO E SAÚDE (CES) (alteração do n.º, indicação do Eduardo para que Natação Adaptada passe para 2.5) | |
| 2.6.1. Hidroterapia/Natação Terapêutica* | |
| 2.6.1.1. Municipais do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 2 aulas semanais | 30,00 € |
| b) Mensalidade - 3 aulas semanais | 34,00 € |
| c) Mensalidade - 5 aulas semanais (só HIDROTERAPIA) | 44,00 € |
| 2.6.1.2. Municipais de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 2 aulas semanais | 33,00 € |
| b) Mensalidade - 3 aulas semanais | 38,00 € |
| c) Mensalidade - 5 aulas semanais (só HIDROTERAPIA) | 50,00 € |
| 2.6.2. Hidroterapia+Mobilidade e Reeducação Postural (MRP) ou Pilates * | |
| 2.6.2.1. Municipais do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 3 aulas semanais de Hidroterapia e 2 aulas semanais de MRP ou Pilates | 44,00 € |
| 2.6.2.2. Municipais de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 3 aulas semanais de Hidroterapia e 2 aulas semanais de MRP ou Pilates | 50,00 € |
| 2.6.3. Hidroterapia+Mobilidade e Reeducação Postural (MRP)* | |
| 2.6.3.1. Municipais do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 2 aulas semanais de Hidroterapia e 3 aulas semanais de MRP | 44,00 € |
| 2.6.3.2. Municipais de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 2 aulas semanais de Hidroterapia e 3 aulas semanais de MRP | 50,00 € |
| 2.6.4. Hidroterapia Crianças* | |
| 2.6.4.1. Municipais do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 1 aula fim de semana | 26,00 € |
| 2.6.4.2. Municipais de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 1 aula fim de semana | 29,00 € |
| 2.6.5 Consulta de avaliação* | 22,50 € |
| 2.6.6. Mobilidade e Reeducação Postural | |
| 2.6.6.1. Municipais do concelho de Palmela | |
| a) Mensalidade - 2 aulas semanais | 34,00 € |
| b) Mensalidade - 3 aulas semanais | 38,10 € |
| 2.6.6.2. Municipais de outros concelhos | |
| a) Mensalidade - 2 aulas semanais | 37,10 € |
| b) Mensalidade - 3 aulas semanais | 42,20 € |
| 2.6.7. Preparação para o Nascimento e Parentalidade e Recuperação Pós Parto | |
| 2.6.7.1. Cursos | |
| a) Curso de Preparação para o Nascimento | 115,00 € |
| b) Curso de Recuperação Pós Parto | 55,00 € |
| 2.6.7.2. Aulas | |
| a) Mensalidade para Ginástica Pré Parto | 32,00 € |
| b) Mensalidade para Ginástica Pós Parto | 32,00 € |
| 2.6.8. Unidade FisioDesportiva | |
| 2.6.8.1. Fisioterapia Aquática * | 18,00 € preço por sessão |
| 2.6.8.2. Fisioterapia * | |
| a) Avaliação e 1.º tratamento | 20,00 € |
| a) Valor por sessão sem cartão de cliente | 15,00 € |
| a) Valor por sessão com cartão de cliente | 12,50 € |
| 2.6.8.3. Consulta/tratamento de reeducação uroginecológica * | 25,00 € |
| 2.6.8.4. Massagens de relaxamento ou terapêutica por fisioterapeuta | |
| a) Valor por sessão sem cartão de cliente | 20,00 € |
| b) Valor por sessão com cartão de cliente | 18,00 € |
| 2.6.9. Cartão Terapia Total (cartão 16, só para os clientes da Hidroterapia) | |
| a) 1 aula de hidroterapia 2 vezes por semana + 1 aula de Pilates ou de Mobilidade e Reeducação Postural | 37,00 € |
| b) 1 aula de hidroterapia 3 vezes por semana + 1 aula de Pilates ou de Mobilidade e Reeducação Postural | 41,00 € |
| c) 1 aula de hidroterapia 2 vezes por semana, mais 1 aula de Pilates e 1 aula de Mobilidade e Reeducação Postural ou 2 aulas de Pilates ou 2 aulas de Mobilidade e Reeducação Postural | 41,00 € |
| 2.6.10. Exercício em Grupo | |
| 2.6.10.1. Municipais do concelho de Palmela | |
| a) 8 utilizações | 36,10 € |
| b) 10 utilizações | 38,10 € |
| c) 12 utilizações | 41,20 € |
| d) 16 utilizações | 43,30 € |
| e) 20 utilizações | 46,40 € |
| f) 24 utilizações | 51,50 € |
| 2.6.10.2. Municipais de outros concelhos | |
| a) 8 utilizações | 38,10 € |
| b) 10 utilizações | 40,20 € |
| c) 12 utilizações | 43,30 € |
| d) 16 utilizações | 45,30 € |
| e) 20 utilizações | 48,40 € |
| f) 24 utilizações | 53,60 € |

| MODALIDADES | PREÇOS ÉPOCA DE 2017/2018 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 2.6.10.3. Utilização individual | 5,00 € |
| 2.5.10.4. Aikido | |
| Crianças (cada aula 60 minutos) | |
| a) 1 aula/semana | 15,00 € |
| b) 2 aulas/semana | 20,00 € |
| Adultos (cada aula 90 minutos) | |
| a) 1 aula/semana | 20,00 € |
| b) 2 aulas/semana | 25,75 € |
| 2.6.10.5. Krav Maga | |
| a) Adultos - 2 aulas/semana | 30,00 € |
| b) Adultos - 1 aulas/semana | 15,00 € |
| 2.6.10.6. Aula experimental de Exercício em Grupo | Gratuita |
| 2.6.11. Musculação e Cardiofitness | |
| 2.6.11.1. Municipais do concelho de Palmela | |
| a) 8 utilizações | 36,10 € |
| b) 10 utilizações | 38,10 € |
| c) 12 utilizações | 41,20 € |
| d) 16 utilizações | 43,30 € |
| e) 20 utilizações | 46,40 € |
| f) 24 utilizações | 51,50 € |
| 2.6.11.2. Municipais de outros concelhos | |
| a) 8 utilizações | 38,10 € |
| b) 10 utilizações | 40,20 € |
| c) 12 utilizações | 43,30 € |
| d) 16 utilizações | 45,30 € |
| e) 20 utilizações | 48,40 € |
| f) 24 utilizações | 53,60 € |
| 2.6.11.3. Utilização individual | 3,50 € |
| 2.5.12.4. Treino experimental no Ginásio de Musculação | Gratuito |
| B. UTILIZAÇÃO LIVRE - NATAÇÃO | |
| 1. PREÇOS GERAIS | |
| a) Renovação do cartão de cliente | Gratuito |
| b) Aquisição de cartão de cliente | 19,00 € |
| c) Seguro anual obrigatório | 9,00 € |
| d) Segunda via do cartão de cliente | 7,00 € |
| 2. PREÇOS DE CADA UTILIZAÇÃO | |
| 2.1. Com cartão de cliente | |
| a) Até 6 anos - entrada gratuita | 0,00 € |
| b) Dos 7 aos 17 anos | 2,00 € |
| c) Mais de 18 anos | 3,00 € |
| 2.2. Sem cartão de cliente | |
| a) Até 6 anos - entrada gratuita | 0,00 € |
| b) Dos 7 aos 17 anos | 3,00 € |
| c) Mais de 18 anos | 4,00 € |
| C. UTILIZAÇÃO LIVRE - Sócios dos Serviços Sociais dos trabalhadores das autarquias | |
| 1. PREÇOS GERAIS | |
| a) Renovação do cartão de cliente | Gratuito |
| b) Aquisição do cartão de cliente | 19,00 € |
| c) Seguro anual obrigatório | 9,00 € |
| d) Segunda via do cartão de cliente | 7,00 € |
| 2. PREÇOS DE CADA UTILIZAÇÃO | |
| a) Utilização gratuita, em ambas as piscinas, às terças e quintas das 12.30 às 14.00 horas, aos sábados das 15.30 às 19.00 horas e aos domingos das 12.30 às 14.00 horas. | |
| b) Filhos de sócios com idades dos 7 aos 17 anos | 2,00 € |
| c) Sócios e filhos de sócios com mais de 18 anos | 3,00 € |
| D. CARTÕES | |
| 1. CARTÃO INTEGRAL Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness e qualquer atividade de Exercício em Grupo, exceto o Aikido, mais a Utilização Livre da Natação, ambas sem restrições de horário e frequência, mais uma aula de Hidroginástica ou de Natação, no mínimo, duas vezes por semana. | 22,00 € + preço da aula em meio aquático escolhida |
| 2. CARTÃO TOTAL EXERCÍCIO Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness e qualquer atividade de Exercício em Grupo, exceto o Aikido, sem restrições de horário e frequência. | 35,00 € |
| 3. CARTÃO EXERCÍCIO + NATAÇÃO LIVRE Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness e qualquer atividade de Exercício em Grupo, exceto o Aikido, mais a Utilização Livre da Natação, ambas sem restrições de horário e frequência. | 45,00 € |
| 4. CARTÃO EXERCÍCIO + AULA AQUÁTICA Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness e qualquer atividade de Exercício em Grupo, exceto o Aikido, sem restrições de horário e frequência, mais uma aula de Hidroginástica, Hidroterapia ou de Natação, no mínimo, duas vezes por semana. | 16,00 € + preço da aula escolhida |
| 5. CARTÃO AULA DE GRUPO + NATAÇÃO LIVRE Integra a possibilidade de frequentar qualquer atividade de Exercício em Grupo, exceto o Aikido, mais a Utilização Livre da Natação, ambas sem restrições de horário e frequência. | 35,00 € |
| 6. CARTÃO GINÁSIO + NATAÇÃO LIVRE Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness mais a Utilização Livre da Natação, ambas sem restrições de horário e frequência. | 32,00 € |
| 7. CARTÃO TOTAL ÁGUA Integra a possibilidade de frequentar a Utilização Livre da Natação sem restrições de horário e frequência, mais uma aula de Hidroginástica ou de Natação, no mínimo, duas vezes por semana. | 10,00 € + preço da aula escolhida |

| MODALIDADES | PREÇOS ÉPOCA DE 2017/2018 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 8. CARTÃO HIDROGINÁSTICA LIVRE Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Hidroginástica, sem restrições de horário e frequência. | 45,00 € |
| 9. CARTÃO NATAÇÃO LIVRE (dos 18 aos 59 anos de idade) Integra a possibilidade de usufruir da Utilização Livre da Natação sem restrições de horário e frequência. | 30,00 € |
| 10. CARTÃO NATAÇÃO LIVRE (dos 7 aos 17 e dos 60 anos de idade em diante) Integra a possibilidade de usufruir da Utilização Livre da Natação sem restrições de horário e frequência. | 25,00 € |
| 11. CARTÃO ECONÓMICO TOTAL (12h00 – 16h00, de segunda a sexta e 16h00 – 18h30 aos sábados no Ginásio) Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness e qualquer atividade de Exercício em Grupo, exceto o Aikido, mais uma aula de Hidroginástica ou de Natação, no mínimo, duas vezes por semana. | 16,00 € + 50 % do preço da aula escolhida |
| 12. CARTÃO ECONÓMICO EXERCÍCIO + NATAÇÃO LIVRE (12h00 – 16h00, de segunda a sexta; aos sábados: 16h00 – 18h30 no Ginásio e 9h15 – 10h30, 12h15 – 14h00 e 15h30 – 17h30 na Piscina de Pinhal Novo) Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness e qualquer atividade de Exercício em Grupo, exceto o Aikido, mais a Utilização Livre da Natação apenas na piscina de Pinhal Novo. | 25,00 € |
| 13. CARTÃO ECONÓMICO EXERCÍCIO (12h00 – 16h00, de segunda a sexta e 16h00 – 18h30 aos sábados no Ginásio) Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness e qualquer atividade de Exercício em Grupo, exceto o Aikido. | 20,00 € |
| 14. CARTÃO ECONÓMICO NATAÇÃO LIVRE (dos 18 aos 59 anos de idade) (12h00 – 16h00, de segunda a sexta; 12h00 – 13h30 e 15h30 – 19h00, aos sábados, na Piscina de Palmela; e 9h15 – 10h30, 12h15 – 14h00 e 15h30 – 17h30, aos sábados, na Piscina de Pinhal Novo) Integra a possibilidade de usufruir da Utilização Livre da Natação no horário estabelecido para esta atividade em cada piscina. | 20,00 € |
| 15. CARTÃO ECONÓMICO NATAÇÃO LIVRE (dos 7 aos 17 e dos 60 anos de idade em diante) (12h00 – 16h00, de segunda a sexta 12h00 – 13h30 e 15h30 – 19h00, aos sábados, na Piscina de Palmela; e 9h15 – 10h30, 12h15 – 14h00 e 15h30 – 17h30, aos sábados na Piscina de Pinhal Novo) Integra a possibilidade de usufruir da Utilização Livre da Natação no horário estabelecido para esta atividade em cada piscina. | 15,00 € |
| 16. CARTÃO TERAPIA TOTAL (ver ponto 2.5.10. da letra A desta tabela) | |
| 17. CARTÃO NATAÇÃO TOTAL a) Na Piscina de Palmela: - Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Aprendizagem e Aperfeiçoamento Adultos, todos os dias da semana, excluindo o período das 19h30 às 20h15 (às segundas, quartas e sextas-feiras) e das 18h45 às 19h30 (às terças e quintas-feiras). b) Na Piscina de Pinhal Novo: - Integra a possibilidade de frequentar as seguintes aulas de Aprendizagem e Aperfeiçoamento Adultos: • Segundas, terças, quartas, quintas e sextas-feiras – das 7h45 às 8h15; das 8h15 às 9h00; das 12h15 às 13h00; das 13h00 às 13h45; das 20h15 às 21h00 e das 21h00 às 21h45; • Segundas, quartas e sextas-feiras – das 9h00 às 9h45; • Sábados e domingos – das 9h15 às 10h00. - Integra, também, a possibilidade de frequentar as seguintes aulas de Aperfeiçoamento Adultos: • Sábados e domingos - das 12h15 às 13h00. | 45,00 € |
| 18. CARTÃO GINÁSIO + AULA AQUÁTICA Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness sem restrições de horário e frequência, mais uma aula de Hidroginástica, ou de Hidroterapia* ou de Natação, no mínimo, duas vezes por semana. | 10,00 € + preço da aula escolhida |
| 19. CARTÃO MASTER TOTAL ÁGUA Integra a possibilidade de frequentar a "Utilização livre" em qualquer horário disponível e qualquer aula dinamizada que conste no cartão "Natação Total" em qualquer das piscinas (Palmela e Pinhal Novo). Poderão ser frequentadas até duas aulas consecutivas, desde que o horário das classes o permita. | 35,00 € |
| 20. CARTÃO MASTER EXERCÍCIO TOTAL Integra a possibilidade de frequentar a "Utilização livre" em qualquer horário disponível e qualquer aula dinamizada que conste no cartão "Natação Total" em qualquer das piscinas (Palmela e Pinhal Novo). Poderão ser frequentadas até duas aulas consecutivas, desde que o horário das classes o permita. Integra, ainda, a possibilidade de frequência do Ginásio de Musculação e Cardiofitness da Piscina de Pinhal Novo, sem restrição de horário. | 38,10 € |
| 21. CARTÃO HIDROGINÁSTICA LIVRE - 3x/semana Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Hidroginástica, sem restrições de horário, três vezes por semana. | 42,50 € |
| 22. CARTÃO HIDROGINÁSTICA LIVRE - 2x/semana Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Hidroginástica, sem restrições de horário, duas vezes por semana. | 37,50 € |
| 23. CARTÃO TOTAL EXERCÍCIO + HIDROGINÁSTICA LIVRE Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness e qualquer aula de Exercício em Grupo, exceto Aikido e qualquer aula de Hidroginástica, sem restrições de horário e frequência. | 65,00 € |
| 24. CARTÃO AULAS DE EXERCÍCIO EM GRUPO + HIDROGINÁSTICA - 6x/semana Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Exercício em Grupo, exceto Aikido e qualquer aula de Hidroginástica, sem restrições de horário, num máximo de 6 aulas por semana. | 61,10 € |
| 25. CARTÃO AULAS DE EXERCÍCIO EM GRUPO + HIDROGINÁSTICA - 5x/semana Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Exercício em Grupo, exceto Aikido e qualquer aula de Hidroginástica, sem restrições de horário, num máximo de 5 aulas por semana. | 59,40 € |
| 26. CARTÃO AULAS DE EXERCÍCIO EM GRUPO + HIDROGINÁSTICA - 4x/semana Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Exercício em Grupo, exceto Aikido e qualquer aula de Hidroginástica, sem restrições de horário, num máximo de 4 aulas por semana. | 54,00 € |
| 27. CARTÃO AULAS DE EXERCÍCIO EM GRUPO + HIDROGINÁSTICA - 3x/semana Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Exercício em Grupo, exceto Aikido e qualquer aula de Hidroginástica, sem restrições de horário, num máximo de 3 aulas por semana. | 42,50 € |
| 28. CARTÃO GINÁSIO (dos 18 aos 64 anos de idade) Integra a possibilidade de frequentar o Ginásio de Musculação e Cardiofitness sem restrições de horário e frequência. | 26,00 € |
| 29. CARTÃO AULAS DE EXERCÍCIO EM GRUPO (dos 18 aos 64 anos de idade) Integra a possibilidade de frequentar qualquer aula de Exercício em Grupo, exceto Aikido, Krav Maga e Mobilidade e Reeducação Postural, sem restrições de horário e frequência. | 30,00 € |
| E. LOCAÇÃO DE ESPAÇOS A ENTIDADES | |
| 1. ESPAÇO AQUÁTICO | |
| 1.1. Preços para entidades com sede no concelho de Palmela | |
| a) Instituições de ensino público | |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - dias úteis | 31,70 € |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - fins de semana e feriados | 35,20 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - dias úteis | 25,00 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - fins de semana / feriados | 28,30 € |

| MODALIDADES | PREÇOS ÉPOCA DE 2017/2018 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| b) Outras entidades públicas, IPSS e clubes desportivos | |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - dias úteis | 35,10 € |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - fins de semana e feriados | 38,50 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - dias úteis | 28,30 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - fins de semana e feriados | 32,90 € |
| c) Outras entidades privadas | |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - dias úteis | 40,80 € |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - fins de semana e feriados | 44,20 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - dias úteis | 35,10 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - fins de semana e feriados | 38,50 € |
| 1.2. Preços para entidades com sede fora do concelho de Palmela | |
| a) Instituições de ensino público | |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - dias úteis | 37,40 € |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - fins de semana e feriados | 40,80 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - dias úteis | 31,70 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - fins de semana e feriados | 35,10 € |
| b) Outras entidades públicas, IPSS e clubes desportivos | |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - dias úteis | 40,80 € |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - fins de semana e feriados | 44,20 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - dias úteis | 35,10 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - fins de semana e feriados | 38,50 € |
| c) Outras entidades privadas | |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - dias úteis | 45,30 € |
| Espaço / Hora / 12 utilizadores - fins de semana e feriados | 49,80 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - dias úteis | 40,80 € |
| Pista / Hora / 10 utilizadores - fins de semana e feriados | 44,20 € |
| 1.3. Preços para alugar de uma pista/um espaço aquático a um Treinador Pessoal (inclui um aluno) - só em horários em que haja disponibilidade | |
| a) Sessão de 45 minutos | 7,50 € |
| b) Sessão de 60 minutos | 10,00 € |
| c) Sessão de 75 minutos | 12,50 € |
| Por cada conjunto de 10 sessões adquirido, oferta de uma sessão. | |
| 2. SALA DE REUNIÕES - PISCINA MUNICIPAL DE PINHAL NOVO | |
| 2.1. Preços para entidades com sede no concelho de Palmela | |
| a) Preço/hora - dias úteis | 24,70 € |
| b) Preço/hora - fins de semana e feriados | 28,80 € |
| 2.2. Preços para entidades com sede fora do concelho de Palmela | |
| a) Preço/hora - dias úteis | 37,10 € |
| b) Preço/hora - fins de semana e feriados | 43,30 € |
| 3. GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS OU SALA DE EXERCÍCIO | |
| 3.1. Preços para alugar a um Treinador Pessoal (inclui um aluno) | |
| a) Sessão de 45 minutos | 6,00 € |
| b) Sessão de 60 minutos | 8,00 € |
| c) Sessão de 75 minutos | 10,00 € |
| Por cada conjunto de 10 sessões adquirido, oferta de uma sessão. | |
| 4. BANHOS NOS BALNEÁRIOS-VESTIÁRIOS DECORRENTES DE PRÁTICAS DESPORTIVAS | |
| a) Até 6 anos - gratuito | |
| b) A partir dos 7 anos | 1,55 € / banho |
| F. PROGRAMA "COLÉGIOS E INFANTÁRIOS" | |
| 1. PREÇOS GERAIS | |
| 1.1. Preços para entidades com sede no concelho de Palmela | |
| a) Inscrição | 43,30 € |
| b) Renovação | 19,60 € |
| 1.2. Preços para entidades com sede fora do concelho de Palmela | |
| a) Inscrição | 51,50 € |
| b) Renovação | 27,80 € |
| 2. MENSALIDADES | |
| a) Grupo de 8 alunos | 122,60 € |
| b) Grupo de 9 a 16 alunos | 244,10 € |
| c) Grupo de 17 a 24 alunos | 362,60 € |
| d) Grupo de 25 a 32 alunos | 484,15 € |
| e) Grupo de 33 a 40 alunos | 590,25 € |
| f) Grupo de 41 a 48 alunos | 676,80 € |
| g) Grupo de 49 a 56 alunos | 754,00 € |
| h) Grupo de 57 a 64 alunos | 828,20 € |
| i) Grupo de 65 a 72 alunos | 902,40 € |
| G. ACADEMIA DE MOTRICIDADE E EDUCAÇÃO DESPORTIVA (AMED) | |
| 1. PREÇOS GERAIS | |
| a) Inscrição | 32,00 € |
| b) Renovação / Reinscrição | 12,00 € |
| c) Seguro anual obrigatório | 9,00 € |
| d) Segunda via do cartão de cliente | 7,00 € |
| 2. MENSALIDADES | |
| 2.1. MOTRICIDADE INFANTIL (1 aos 5 anos) | |
| a) Mensalidade - 1 aula/semana ou fim de semana | 18,50 € |
| b) Mensalidade - 2 aulas por semana | 28,80 € |
| c) Mensalidade - 3 aulas por semana | 33,00 € |
| 2.2. DANÇA CLÁSSICA - BALLET (3 aos 10 anos) | |
| a) Mensalidade - 1 aula/semana ao sábado (aula de 45 minutos) | 20,00 € |

H. DESCONTOS

1. Descontos familiares

a) 25% de desconto no valor da mensalidade mais baixa quando houver três elementos do mesmo agregado familiar (entenda-se, pais e filhos).
Não se consideram mensalidades os cartões de Natação Livre;

b) 25 % de desconto no valor das duas mensalidades mais baixas quando houver quatro elementos do mesmo agregado familiar (entenda-se, pais e filhos).
Não se consideram mensalidades os cartões de Natação Livre;

c) 25 % de desconto no valor das três mensalidades mais baixas quando houver cinco elementos do mesmo agregado familiar (entenda-se, pais e filhos).
Não se consideram mensalidades os cartões de Natação Livre;

2. Descontos para jovens dos 14 aos 17 anos de idade no Ginásio de Musculação e Cardiofitness e no Exercício em Grupo.

50 % de desconto nos preços de utilização referidos no ponto 2.5.11. e 2.5.12.

3. Descontos para clientes com idade igual ou superior a 65 anos

a) 10 % de desconto nas mensalidades da Escola de Natação, na aquisição/renovação do cartão de cliente e na aquisição/renovação do cartão para a Utilização Livre.

b) 50 % de desconto nos preços de utilização do Ginásio de Musculação e Cardiofitness e do Exercício em Grupo referidos no ponto 2.5.11. e 2.5.12..

4. Descontos devidos por pagamentos antecipados

a) Pagamento de três meses – desconto de 5 %

b) Pagamento de seis meses – desconto de 11 %

c) Pagamento de 11 meses – desconto de 17 %

5. Descontos devidos por inscrição simultânea em duas atividades

O cliente que se encontre inscrito no mesmo mês em duas atividades individuais (atividades descritas em A. Vertentes de Utilização Individual) em simultâneo (excluindo a Utilização Livre da Natação) tem um desconto de 20 % sobre o valor total das duas mensalidades.

6. Desconto "horários económicos"

10 % de desconto em todos os horários assinalados como "Horários Económicos" na grelha de horários das piscinas respeitante à época desportiva em curso.

7. Descontos para empresas e organizações formais (mínimo: 10 pessoas)

10 % de desconto em todas as modalidades, exceto para entidades que tenham estabelecido protocolos com a Palmela Desporto, E. M.

8. Descontos para casos sociais especiais

No âmbito da política social da Câmara Municipal de Palmela podem ser considerados outros tipos de descontos, totais ou parciais, dirigidos a casos sociais especiais.

a) Beneficiam de um desconto de 50 % sobre os preços fixados para as mensalidades, a Câmara Municipal de Palmela, as instituições particulares de solidariedade social com sede no concelho de Palmela, para usufruto do Programa "Colégios e Infântários".

9. Descontos para clientes da "Utilização Livre"

a) Com cartão de cliente – para cada carregamento de 10 utilizações, oferta de uma entrada gratuita.

b) Sem cartão de cliente – por cada aquisição de 10 senhas, oferta de uma entrada gratuita.

10. Desconto em horários/classes específicos

a) 10% de desconto em diversos horários e diversas classes, durante a semana, conforme listagem em anexo.

b) "Natação + Ballet", em que ao cliente que esteja inscrito nas duas modalidades aplica-se um desconto de 10 % sobre o valor da mensalidade da Natação, sendo aplicado, apenas, a inscritos em classes de Natação com frequência igual ou superior a duas vezes por semana.

Notas:

Os clientes apenas podem usufruir de um dos descontos referidos nos pontos 1 a 6. Não é possível a acumulação de descontos. No caso de um cliente poder usufruir de mais de um tipo de desconto, deve optar por aquele que considerar mais vantajoso.

Consideram-se elementos de um agregado familiar apenas pais e filhos que vivam sob a dependência daqueles.

* - As atividades assinaladas com um asterisco estão isentas de IVA.

Notas relativas aos cartões:

Os cartões 7, 8, 9, 10, 14, 15, 17, 19, 20, 21 e 22 são aplicados às piscinas de Palmela e Pinhal Novo. Todos os restantes (1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 13, 16, 18, 23, 24, 25, 26 e 27) são, apenas, aplicados na **Piscina de Pinhal Novo**.

A Mobilidade e Reeducação Postural passa a integrar os Cartões 1, 2, 3, 4, 5, 11, 12 e 13.

A idade mínima para a aquisição dos cartões 19 e 20 é de **25 anos**. Quem adquirir um destes cartões tem que **garantir a representação da Palmela Desporto e do concelho de Palmela em, pelo menos, dois eventos desportivos da época desportiva** (competição em piscina ou águas abertas).

Os **cartões** não estão abrangidos pelos descontos relativos a "família e idade".

* A frequência de Hidroterapia implica a ida a uma consulta/avaliação prévia obrigatória.

I. DISPOSIÇÕES FINAIS

Estes preços são atualizados anualmente com base na taxa de inflação publicada pelo Instituto Nacional de Estatística relativamente ao mês de abril, com efeitos a partir da época desportiva seguinte (1 de setembro), caso o Conselho de Gestão considere que se justifique.

** - Por cada conjunto de cinco aulas individualizadas adquirido, independentemente da duração, é oferecida mais uma aula com duração equivalente à da maioria das aulas adquiridas.

2. OUTRAS ATIVIDADES NAS PISCINAS

| ATIVIDADES | PREÇOS ÉPOCA DE 2017/2018 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| A. FÉRIAS DESPORTIVAS | |
| 1. Preços por semana | |
| a) uma semana | 45,00 € |
| b) duas semanas | 88,20 € |
| c) três semanas | 130,95 € |
| d) quatro semanas | 171,00 € |
| e) cinco semanas | 198,00 € |
| B. FESTAS DESPORTIVAS | |
| 1. PISCINA DE PINHAL NOVO | |
| (Festas com a duração máxima de 3 horas) | |
| ALTERNATIVA 1: | |
| 1.1. FESTAS PARA CRIANÇAS ATÉ 13 ANOS (MÍNIMO 8 CRIANÇAS) | |
| a) 1 hora de atividades aquáticas sob a coordenação de um técnico no tanque pequeno da piscina | |
| b) 2 horas de atividades lúdico-desportivas e/ou lanche (sob a responsabilidade da família) na sala de exercício n.º 2 | |
| c) Festa para 8 a 16 crianças; a partir da 17.ª criança o valor a pagar é de 5,00 € por criança | |
| d) Oferta da utilização da sala de exercício n.º 1 (ou do jardim em caso desta estar ocupada), pelo mesmo período de tempo estipulado para a utilização da sala de exercício n.º 2 | |
| e) Oferta do seguro desportivo para todas as crianças | |
| f) Oferta de um presente ao(à) aniversariante | |
| g) Valor a pagar (máximo 16 crianças) | 100,00 € |
| OUTRAS ALTERNATIVAS: | |
| 1.2. FESTAS PARA CRIANÇAS ATÉ 13 ANOS (MÍNIMO 8 CRIANÇAS) | |
| a) 2 horas de ativ. lúdico-desportivas e/ou lanche (sob a responsabilidade da família), sala de exercício n.º 2, com 92 m ² , até 10 crianças, incluindo o aniversariante | 60,00 € |
| b) Preço por criança, a partir da 11.ª criança, inclusive | 5,00 € |
| c) 1 hora de atividades aquáticas, num espaço do tanque pequeno, com enquadramento técnico, até 16 crianças, incluindo o aniversariante | 40,00 € |
| d) Preço por criança, a partir da 17.ª inclusive | 5,00 € |
| e) Jardim exterior sem a sala | 60,00 € |
| f) Jardim exterior como complemento à sala | 20,00 € |
| g) Oferta do seguro desportivo para todas as crianças | |
| h) Oferta de um presente ao(à) aniversariante | |
| i) Até 2 horas de atividades lúdico-desportivas num dos ginásios e/ou no jardim, com enquadramento técnico (número máximo de crianças: 20) | 7,00 € por cada 30 minutos |
| 1.3. FESTAS PARA PESSOAS COM 14 ANOS E MAIS (MÍNIMO 8 PESSOAS) | |
| a) Sala com 92 m ² , até 10 pessoas, incluindo o aniversariante (2 horas de utilização) | 60,00 € |
| b) Preço por pessoa a partir da 15.ª inclusive (até 4 pessoas da família do aniversariante é gratuito) | 5,00 € |
| c) Uma hora de natação livre, numa pista do tanque grande, sem enquadramento técnico, até 15 pessoas, incluindo o aniversariante | 40,00 € |
| d) Mais de 15 pessoas e até 20, acresce uma segunda pista no tanque grande | 20,00 € |
| e) Mais de 20 pessoas e até 30 pessoas, no máximo, numa segunda pista do tanque grande | 30,00 € |
| f) Uma hora de utilização do ginásio de musculação e <i>cardiofitness</i> , com enquadramento técnico, nos dias e horários de abertura do ginásio ao público | 20,00 € |
| g) Uma hora de utilização do ginásio de musculação e <i>cardiofitness</i> , com enquadramento técnico, aos domingos, entre as 10.00 e as 15.00 horas ou nos dias úteis entre as 14.00 e 16.00 horas e entre as 22.00 e as 23.00 horas | 30,00 € |
| h) Jardim exterior sem a sala | 60,00 € |
| i) Jardim exterior como complemento à sala | 20,00 € |
| j) Oferta do seguro desportivo para todos os participantes nas atividades | |
| 2. PISCINA DE PALMELA | |
| (Festas com a duração máxima de 1 hora) | |
| 2.1. PREÇOS - FESTAS PARA CRIANÇAS ATÉ 13 ANOS (MÍNIMO 8 CRIANÇAS) | |
| a) Uma hora de atividades aquáticas, num espaço da piscina, com enquadramento técnico, até 16 crianças, incluindo o aniversariante | 40,00 € |
| b) Utilização do espaço exterior | 5,00 € |
| c) Oferta do seguro desportivo para todas as crianças | |
| d) Oferta de um presente ao(à) aniversariante | |
| 2.2. PREÇOS - FESTAS PARA PESSOAS COM 14 ANOS E MAIS (MÍNIMO 8 PESSOAS) | |
| a) Uma hora de natação livre, numa pista, sem enquadramento técnico, até 15 pessoas, incluindo o aniversariante | 40,00 € |
| b) Mais de 15 pessoas e até 20, acresce uma segunda pista | 20,00 € |
| c) Mais de 20 pessoas e até 30 no máximo, numa segunda pista | 30,00 € |
| d) Uma hora de utilização de um espaço aquático para jogos e/ou Pólo Aquático, com enquadramento técnico, até 16 pessoas, incluindo o aniversariante | 50,00 € |
| e) Utilização do espaço exterior | 5,00 € |
| f) Oferta do seguro desportivo para todos os participantes nas atividades | |
| C. 50+ PROGRAMA DE EXERCÍCIO | |
| 1. Preços por semana | |
| a) 1 atividade | 2,75 € |
| b) 2 atividades | 4,25 € |
| c) 3 atividades | 4,75 € |
| d) 4 atividades | 5,25 € |
| e) 5 atividades | 5,75 € |
| f) 6 atividades | 6,25 € |

| ATIVIDADES | PREÇOS ÉPOCA DE 2017/2018 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1.1. Preços por mês | |
| a) 1 atividade por semana | 11,00 € |
| b) 2 atividades por semana | 17,00 € |
| c) 3 atividades por semana | 19,00 € |
| d) 4 atividades por semana | 21,00 € |
| e) 5 atividades por semana | 23,00 € |
| f) 6 atividades por semana | 25,00 € |
| 1.2. Seguro | |
| a) Participantes em atividades aquáticas | 1,00 € |
| b) Participantes em outras atividades | 3,00 € |
| 1.3. Desconto | |
| a) Ao segundo membro do agregado familiar é aplicado um desconto de 25 %, exceto no preço do seguro | |

Notas:

Nas alíneas a) e d) do ponto 2.2., caso a festa se destine a mais do que 16 pessoas, terá de ser considerado um espaço maior e a eventual presença de dois técnicos, com o consequente acréscimo de preço, a definir caso a caso.

Sempre que seja solicitada a realização de uma festa desportiva, em qualquer uma das Piscinas, fora dos horários estipulados nos regulamentos das "Festas Desportivas", o pedido terá que ser analisado em função da disponibilidade de pessoal e terá um acréscimo de 25 % sobre cada preço estipulado.