

PISCINAS MUNICIPAIS DE ÓBIDOS HORÁRIOS 2016-2017



	2.ª, 4.ª E 6.ª FEIRA	3.ª E 5.ª FEIRA	SÁBADOS
ADULTOS			
ADAPTAÇÃO	19H30	19H30	
APERFEIÇOAMENTO	09H00 20H15	19H30	
HIDROGINÁSTICA			
	11H30 21H15		
HIDRODEEP			
	08H15 12H15		12H00
HIDRODEEP "PLUS"	20H30		
HIDROTERAPIA			
DESCONDIÇÃOAMENTO E PATOLOGIAS NEURO-DEGENERATIVAS	09H45		
LOMBO SAGRADO - MI	17H00	17H45	
CERVICO - TORÁCICO - MS	17H45	17H00	
PRÉ E PÓS PARTO			12H00
YOGA			09H00

NOTA: A ABERTURA DE TURMA É CONDICIONADA A UM NÚMERO LIMITADO DE ALUNOS

INFORMAÇÕES

COMPLEXO DESPORTIVO DE ÓBIDOS
T. 262 956 500
COMPLEXODESPORTIVO@CM-OBIDOS.PT
WWW.CM-OBIDOS.PT

EM
Óbidos **Criativa**

ÓBIDOS
MUNICÍPIO

PISCINAS
MUNICIPAIS
DE ÓBIDOS



PISCINAS MUNICIPAIS DE ÓBIDOS HORÁRIOS 2016-2017

2.ª, 4.ª E 6.ª FEIRA

3.ª E 5.ª FEIRA

SÁBADOS

NATAÇÃO PARA BEBÉS [12 POR TURMA]



6/17 MESES

10H00

18/24 MESES

10H30

25/36 MESES

11H00

ADAPTAÇÃO > 3-5 ANOS [7-8 POR TURMA]



17H15
18H00
18H45

17H15
18H00
18H45

09H45
10H30
11H15
12H00

ADAPTAÇÃO > 5-14 ANOS [10 A 14 POR TURMA]



17H15
18H00
18H45

17H15
18H00
18H45

09H45
10H30
11H15
12H00

APRENDIZAGEM 1 > 6-14 ANOS



17H15
18H00
18H45

18H00
18H45

11H15

APRENDIZAGEM 2 > 6-14 ANOS



17H15
18H00
18H45

18H00
18H45

11H15

APERFEIÇOAMENTO > 6-14 ANOS



17H15
18H00
18H45

18H00
18H45

11H15

NOTA: A ABERTURA DE TURMA É CONDICIONADA A UM NÚMERO LIMITADO DE ALUNOS

EM
Óbidos **Criativa**


PISCINAS
MUNICIPAIS
DE ÓBIDOS


PISCINAS
MUNICIPAIS
DE ÓBIDOS

PISCINAS MUNICIPAIS DE ÓBIDOS PREÇOS 2016-2017



NATAÇÃO RECREATIVA

INSCRIÇÕES	11,70 €
INSCRIÇÕES (1.ª VEZ, A PARTIR DE MARÇO)	8,70 €
RENOVAÇÃO DE INSCRIÇÃO	8,94 €
SEGURO	6,60 €
DOS 4 AOS 17 ANOS	
5 UTILIZAÇÕES	9,95 €
10 UTILIZAÇÕES	14,23 €
15 UTILIZAÇÕES	20,33 €
18 ANOS OU MAIS	
5 UTILIZAÇÕES	13,82 €
10 UTILIZAÇÕES	18,29 €
15 UTILIZAÇÕES	27,64 €
1 UTILIZAÇÃO - SEM CARTÃO DE UTENTE	3,25 €

HIDROGINÁSTICA / HIDRODEEP

SÁBADOS	20,33 €
1X POR SEMANA	22,36 €
2X POR SEMANA	24,39 €
3X POR SEMANA	27,64 €

NATAÇÃO CLÍNICA / HIDROTERAPIA PRÉ E PÓS PARTO / YOGA

SÁBADOS	24,39 €
1X POR SEMANA	24,39 €
2X POR SEMANA	27,24 €
3X POR SEMANA	30,49 €

ESCOLA DE NATAÇÃO

INSCRIÇÕES	14,23 €
INSCRIÇÕES (1.ª VEZ, A PARTIR DE MARÇO)	8,13 €
REINSCRIÇÃO (NO MESMO ANO)	20,33 €
RENOVAÇÃO DE INSCRIÇÃO	10,70 €
SEGURO	6,60 €
BEBÉS (ATÉ 3 ANOS)	16,67 €
DOS 4 AOS 11 ANOS	
SÁBADOS	14,23 €
2.ª A 6.ª FEIRA - 1X POR SEMANA	13,82 €
2.ª A 6.ª FEIRA - 2X POR SEMANA	18,29 €
2.ª A 6.ª FEIRA - 3X POR SEMANA	23,17 €
12 ANOS OU MAIS	
SÁBADOS	18,29 €
2.ª A 6.ª FEIRA - 1X POR SEMANA	16,26 €
2.ª A 6.ª FEIRA - 2X POR SEMANA	20,33 €
2.ª A 6.ª FEIRA - 3X POR SEMANA	26,02 €
NATAÇÃO DESPORTIVA	24,39 €

INFORMAÇÕES

COMPLEXO DESPORTIVO DE ÓBIDOS
T. 262 955 500
COMPLEXODESPORTIVO@CM-OBIDOS.PT
WWW.CM-OBIDOS.PT