

OVAR PISCINA MUNICIPAL

ANO LETIVO 2023/2024

Secretaria

seg a sex 08h45 / 19h45
sáb 09h00 / 12h15

(fora deste horário e apenas para aquisição de ingressos pontuais, dirija-se à rouparia)

Serviços*

seg a sex 08h30 / 20h15 - 21h15
sáb 08h30 / 17h30 - 18h30
dom 08h30 / 12h30 - 13h30

*Informe-se na secretaria sobre os horários disponíveis para as aulas e regime livre.

Tel | 256 586 745

Email | servico.desporto@cm-ovar.pt



HIDROBIKE

entre em forma, sem suor e impactos



NATAÇÃO

sem desculpas vem aprender a nadar



HIDROGINÁSTICA

impactos reduzidos, resultados garantidos

BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS

MELHORA O SISTEMA CARDIOVASCULAR
MELHORA A COORDENAÇÃO E EQUILÍBRIO
FORTALECE O SISTEMA MUSCULAR
SEM IMPACTOS E COM BAIXO RISCO DE LESÃO
COMBATE O STRESS

HIDROBIKE

Maior intensidade
Rápido fortalecimento muscular
(em particular dos membros inferiores)

NATAÇÃO

Segurança aquática
Prática desportiva mais completa

HIDROGINÁSTICA

Não é preciso saber nadar
Apenas vontade de se exercitar!

O MEU HORÁRIO DE PRÁTICA AQUÁTICA

turma n.º praticante PMO

2^a 3^a 4^a 5^a 6^a S D

* 15 minutos antes da prática, antes de aceder aos balneários

* 20 minutos após a prática, para asseio e muda de roupa.

registado a: ___/___/_____

rúbrica do funcionário

notas:

PERÍODOS DE FUNCIONAMENTO

A Piscina Municipal de Ovar funciona durante todo o ano, com exceção do mês de agosto.

O ano letivo é considerado nos seguintes moldes:

Grupo etário	Início	Fim
Adultos	04 set 2023	28 jun 2024
Crianças e Jovens	02 out 2023	

Mês de julho | poderão ser equacionadas aulas de Natação para adultos, Hidroginástica e Hidrobike, caso existam um número mínimo de inscrições por classe.

Neste mês também é habitual dinamizarem-se os Cursos Intensivos de Natação.

Regime Livre | funciona em simultâneo com as demais atividades, nos horários e planos de água previamente disponíveis.

PERÍODOS DE INTERRUÇÃO DOS SERVIÇOS

Natal	24 dez 2023 a 01 jan 2024
Carnaval	10 a 13 fev 2024
Páscoa	28 a 31 mar 2024

Feriados Nacionais e Municipal
(Dia do Município de Ovar – 25 de julho)

SERVIÇOS/TARIFAS

Matrículas

Renovação	10€
Nova inscrição (ou reinscrição após desistência)	13€
Cartão de acompanhante	1,5€

Escola Municipal de Natação

Mensalidades para aulas de 45 minutos, 2 x semana

4 aos 10 anos	11 aos 17 anos	18 anos ou mais
21€	25€	32€

Cursos Intensivos

Mês de julho, aulas diárias de 45 minutos, a partir dos 16 anos 70€

Hidroginástica e Hidrobike

Mensalidades para aulas de 45 minutos, a partir dos 16 anos

Hidroginástica	30€
Hidrobike	32€

Mix Classes Orientadas

Mensalidades ou aula pontual, a partir dos 16 anos

1 x semana (hidroginástica ou hidrobike)	20€
3 x semana (2 x natação/hidroginástica/hidrobike + 1 x hidro's)	39€
Aula pontual (hidroginástica ou hidrobike, c/ pré-marcação)	5,5€

Regime Livre	ingresso	carregamento*	carregamento*
	pontual	11 x	25 x
4 aos 11 anos	1€	10€	20€
12 aos 17 anos	2,50€	25€	50€
18 anos ou mais	3€	30€	60€
Cartão (para carregamentos)			3€

* validade: 1 ano

BENEFÍCIOS/DESCONTOS

Cartão Sénior Municipal **

desconto de 50% sobre os serviços

Bombeiros Voluntários do Concelho de Ovar **

desconto de 50% sobre matrículas e mensalidades

Famílias **

desconto 15% sobre as mensalidades de menores, quando inscritos 3 ou mais membros do agregado familiar

Bónus Mensalidade Adultos

(para alunos com mensalidades de 2 ou 3 aulas por semana) Atribuição mensal, não acumulável, de 3 ingressos de RL e 1 aula pontual de hidroginástica ou hidrobike.

** Sempre que se efectuem pagamentos, deve ser apresentado o respetivo comprovativo (cartão sénior, cartão de bombeiro, agregado familiar).

ACESSO AOS SERVIÇOS

• O acesso é permitido a todos os interessados, desde que cumpram o regulamento e demais normas complementares. Informe-se!

• É obrigatório o uso de calção ou fato de banho, touca e chinelos, de uso exclusivo para a piscina – que não tenham sido usados no exterior, evitando-se a contaminação da água com eventuais peiras ou sujidade.

• É também obrigatório fazer uso do “duche de passagem” antes da prática aquática, removendo em particular qualquer tipo de cosmética utilizada no corpo.

• Durante a prática aquática não são permitidos objetos de adorno, tais como colares, brincos ou anéis.

• Não frequentar a piscina em caso de doença, como problemas gastrointestinais, dermatológicos (incluindo feridas não cicatrizadas), infeções nos olhos ou da área otorrino (vias respiratórias) – a água pode ser contaminada a partir de secreções de feridas ou gotículas da tosse e espirros.

• É obrigatória a regularização de tarifas e mensalidades de forma prévia ao usufruto da prática aquática. Dê preferência ao uso do multibanco ou do pagamento por débito em conta.

• As mensalidades deverão ser pagas até ao dia 8 de cada mês.

• A não regularização das mensalidades nos prazos estabelecidos implica, sem qualquer aviso prévio, a suspensão da frequência e proibição de acesso até regularização do débito.

• Quando o atraso na regularização do pagamento for superior a 30 dias, implicará a perda do direito à vaga, ficando o utilizador sujeito ao pagamento da tarifa de reinscrição, caso pretenda retomar a atividade.

• Em caso de doença prolongada (ausência por 30 ou mais dias) e com o objetivo de manter válida a inscrição, o pagamento da mensalidade será reduzido a 25%, desde que o aluno manifeste a impossibilidade de frequência e indique a data de provável regresso, com a apresentação de um atestado ou declaração médica.