

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA

ATIVIDADES AQUÁTICAS

DE 18 A 29 DE AGOSTO DE 2025 (ENCERRA SÁBADO E DOMINGO)

2.ª, 4.ª e 6.ª feira

8H10	NATAÇÃO +15 APRENDIZAGEM (APZ)
9H00	NATAÇÃO +15 (APZ)
10H00	NATAÇÃO 6/9 ANOS
11H00	BEBÉS

14H00	NATAÇÃO ADULTOS (APZ)
15H00	NATAÇÃO 7/14 ANOS
16H00	UTILIZAÇÃO LIVRE FAMILIAR
17H00	UTILIZAÇÃO LIVRE FAMILIAR
18H00	UTILIZAÇÃO LIVRE FAMILIAR
19H00	UTILIZAÇÃO LIVRE FAMILIAR

3.ª e 5.ª feira

8H10	NATAÇÃO +15 APRENDIZAGEM (APZ)
9H00	NATAÇÃO +15 (APZ)
10H00	NATAÇÃO 6/9 ANOS
11H00	BEBÉS

14H00	NATAÇÃO ADULTOS (APZ)
15H00	NATAÇÃO 7/14 ANOS
	UTILIZAÇÃO LIVRE FAMILIAR
16H00	UTILIZAÇÃO LIVRE FAMILIAR
17H00	UTILIZAÇÃO LIVRE FAMILIAR
18H00	UTILIZAÇÃO LIVRE FAMILIAR
19H00	UTILIZAÇÃO LIVRE FAMILIAR

2.ª a 6.ª feira

8H10 - 20H00
NATAÇÃO UTILIZAÇÃO LIVRE (SAÍDA DAS INSTALAÇÕES ATÉ ÀS 20H)

- A UTILIZAÇÃO LIVRE FAMILIAR PODE SOFRER ALTERAÇÕES NA DISPONIBILIDADE MEDIANTE O MAPA DE AULAS;
- CIRCUITO INFANTO JUVENIL: ATIVIDADE DIRECIONADA PARA DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS.
PODE DECORRER NA PISCINA PEQUENA PARA OS ESCALÕES MAIS NOVOS E NA PISCINA GRANDE PARA OS ESCALÕES MAIS VELHOS;
- PARA AS AULAS DE GINÁSIO É OBRIGATÓRIO O USO DE TOALHA.

UTILIZAÇÃO LIVRE FAMILIAR E NATAÇÃO LIVRE

Durante o período de funcionamento e **LIMITADO AO ESPAÇO EXISTENTE** (disponibilidade sob consulta)
Prática de **NATAÇÃO LIVRE** sujeita a teste de aptidão de nado autónomo (idade igual ou + 15 anos)

INFORMAÇÕES GERAIS

REGRAS DE FUNCIONAMENTO

- Inscrição no programa Extra Agosto nas secretarias
- Carregamento do cartão
- Preço por qualquer utilização - 1,62 €
- Flexibilidade total de atividades
- Limitadas às vagas existentes
- Seguro desportivo anual em dia

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

2.ª feira a 6.ª feira 8h00-20h00
Sábado e Domingo: Piscina encerrada

Cartão de Utente 3,06 €

Seguro Desportivo Anual 8,24 €