

## INFORMAÇÕES

### Documentos para Inscrição

- Declaração médica;
- Fotocópia do Bilhete de Identidade ou Cédula Pessoal;
- Fotocópia do Cartão de Contribuinte.

### Informações Úteis

- Fato de banho de natação / calções de banho para natação;
- Touca;
- Chinelos.



### Horário de Funcionamento

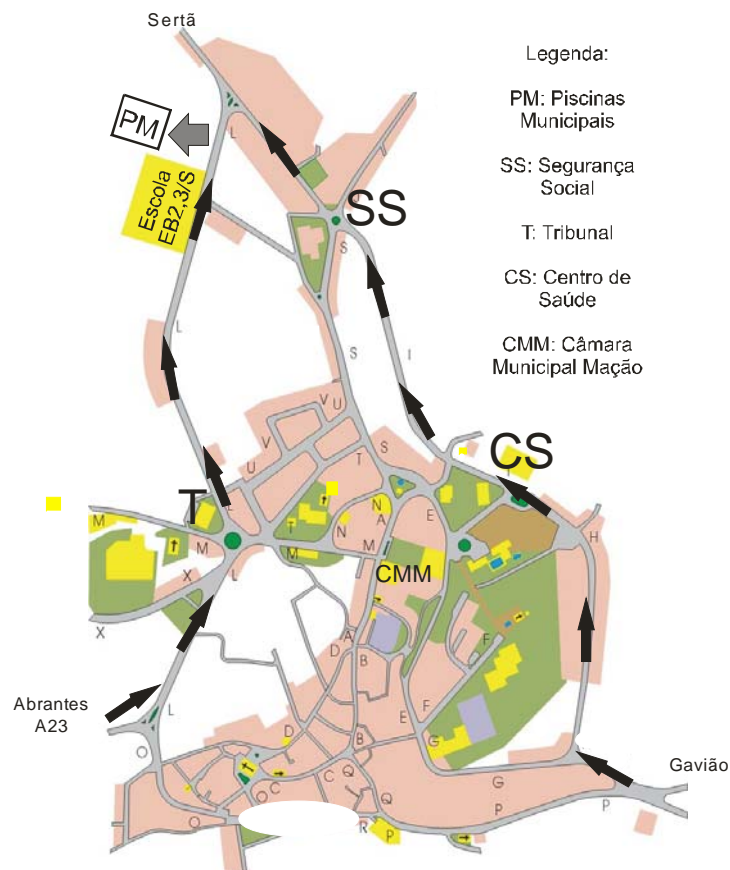
**Dias Úteis:** 9.30h—13.00h  
15.00h – 21.30h

**Sábados:** 8.30h – 12.30h

**Domingos:** Encerrado

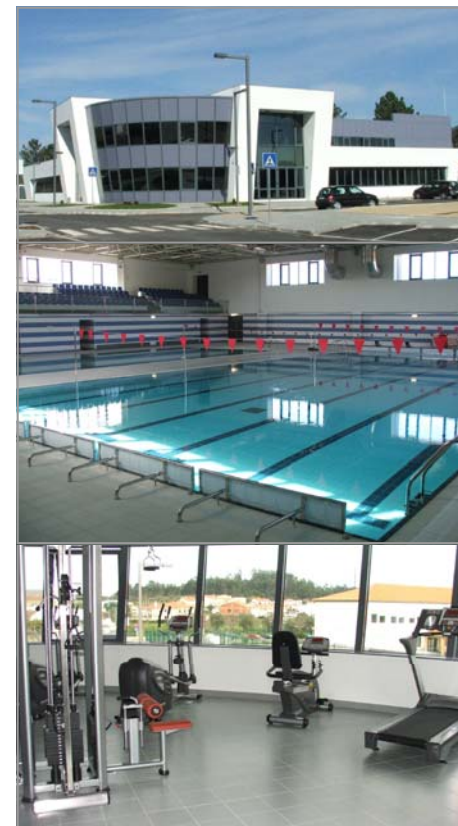
**Interrupções:** 1 a 31 de Agosto, 25 de Dezembro, 1 de Janeiro

## ONDE ESTAMOS



### PISCINAS MUNICIPAIS DE MAÇÃO

Urbanização dos Atoleiros  
6120-724 Mação  
Telefone: 241 573235  
E-mail: piscinas@cm-macao.pt



*Um novo mundo de actividades  
feito a pensar em si!*

## REGRAS DE CONDUTA NA UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

1. Os utentes deverão entrar pela porta de acesso aos balneários.

2. Só é permitido o acesso à zona dos tanques às pessoas equipadas com vestuário de banho (fato de banho ou calções específicos para a prática da natação).

3. É obrigatória a utilização de touca e de chinelos.

4. É obrigatória a utilização dos chuveiros e lava-pés, antes da entrada na água.

5. É expressamente proibido fumar, comer ou tomar bebidas dentro das instalações das piscinas interiores, deitar lixo fora dos recipientes apropriados para esse efeito e projectar proposadamente água para o exterior das piscinas.

6. Não é permitida, nas instalações, a prática de jogos, correrias desordenadas e saltos para a água de forma a incomodar os outros e a danificar o espaço ou a pôr em perigo a segurança dos utentes.



7. É proibida a entrada a cães e outros animais.

8. É expressamente proibida a entrada de pessoas calçadas na zona vedada e exclusivamente destinada a banhistas, salvaguardando o uso de calçado próprio ou protecção para monitores, professores e outro pessoal.



9. Os utentes deverão tomar as devidas precauções em relação ao material que possuem, uma vez que a Câmara Municipal de Mação não se responsabiliza por eventuais danos ou roubos.

### Informações Complementares

1. As aulas só funcionarão com um mínimo de 4 alunos.

2. As aulas têm uma duração de 40 minutos, excepto as dos bebés, que têm a duração de 25 minutos.

3. A utilização dos balneários pode ser feita com o máximo de 15 minutos à entrada e de 20 minutos à saída.

4. É permitida a entrada de um acompanhante com crianças até 8 anos.

5. Os utentes livres só poderão utilizar as pistas previamente definidas para o efeito.

6. Solicita-se aos utentes a não utilização de cremes, óleos ou quaisquer produtos que sejam susceptíveis de alterar a qualidade da água.

7. Aconselha-se a não ingestão de alimentos antes da aula, devendo a alimentação ser feita até duas horas antes da entrada na água.

## ACTIVIDADES

- **Adaptação ao Meio Aquático:** 3/6 anos (AMA -)
- **Aprendizagem:** 6/12 anos (Nível 0)
- **Aperfeiçoamento:** 6/12 (Nível 1-, 2-, 3-)
- **Adaptação ao Meio Aquático:** + 13 anos (AMA +)
- **Aperfeiçoamento:** + 13 anos (Nível 1+, 2+)
- **Manutenção:** + 13 anos (Nível 3+)

### Aulas Especiais para Crianças

- **Natação para bebés:** 1/3 anos

### Aulas Especiais para Adultos

- **Hidroginástica I** (Piscina de Aprendizagem)
- **Hidroginástica II** (Piscina de Competição)
- **Hidroginástica Sénior** (Piscina de Aprendizagem)

### Ginásio

- **Manutenção**

