



SL Benfica



COMPLEXO
DE PISCINAS



Inscribe-te

Bebés, Crianças, Natação Adaptada, Polo Aquático, Adultos, Hidroginástica, Hidroterapia, Utilização Livre.

Complexo de Piscinas um Espaço Único

O Complexo de Piscinas do Sport Lisboa e Benfica é um espaço coberto com uma arquitetura moderna. Concebido para maximizar a entrada de luz natural, o complexo está composto com equipamentos funcionais que permitem a prática desportiva aquática na vertente da saúde, lazer, bem-estar e de ocupação dos tempos livres para crianças e jovens durante todo o ano.

Atividades para todas as idades

As aulas promovem a aprendizagem, recuperação motora, de cada utente.

Neste espaço, pode encontrar ao seu dispor um variado conjunto de atividades em diferentes dias e horários para bebés, crianças, jovens, população ativa, reformados e pessoas com necessidades especiais.

Profissionais Especializados a Cuidar de Si

Os nossos professores e terapeutas são profissionais certificados e com uma vasta experiência. Asseguram durante as aulas uma equilibrada aprendizagem, formação e desenvolvimento técnico. Para os que procuram uma reabilitação motora sustentada e melhoria de qualidade de vida, os nossos especialistas utilizam as melhores técnicas e utilização do equipamento adequado à prática das atividades.

Instalações

O Complexo de Piscinas do Sport Lisboa e Benfica inclui:

- Duas piscinas aquecidas;
- Dois balneários para adultos;
- Dois balneários para crianças;

TABELA DE PREÇOS

ATIVIDADES nº de vezes por semana	Sócio SLB Quota Modalidades			Sócio SLB			Não Sócio SLB		
	1x SEM	2x SEM*	3x SEM*	1x SEM	2x SEM*	3x SEM*	1x SEM	2x SEM*	3x SEM*
BEBÉS	33 €			37 €			45 €		
CRIANÇAS	25 €	36 €		28 €	39,50 €		32€	43,50 €	
NATAÇÃO ADAPTADA	46 €			51 €			62 €		
NATAÇÃO PRÉ-COMP.			41 €			46 €			50€
POLO AQ. FORMAÇÃO		36 €	45 €		40 €	50 €		44 €	54 €
ADULTOS	25 €	36 €	43 €	28 €	39,50 €	48 €	41 €	52,50 €	60,50 €
HIDROGINÁSTICA		38 €			42 €			55 €	
HIDROMIX	27 €	38 €	44 €	30 €	42 €	49 €	43 €	55 €	62 €
HIDROSÉNIOR		36 €			40 €			53 €	
HIDROBIKE	29 €			32 €			45 €		
HIDROTERAPIA CORREÇÃO POSTURAL		38 €			42,50 €			55,50 €	
REABILITAÇÃO		40 €	47 €		44 €	53 €		57 €	65,50 €
UTILIZAÇÃO LIVRE (Packs de 10 utilizações)			43 €			47,50 €			60,50 €

HORÁRIOS

Bebés (Aulas de 30m)

6.^a 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30

Sáb. 8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:15 11:45 12:15

Crianças (Aulas de 40m)

ADAPTAÇÃO MEIO AQUÁTICO 1/ 2/ 3

2.^a a 6.^a 16:45 17:30 18:15 19:00 19:45

Sáb. 8:00 8:45 9:30 10:15 11:15 12:00 12:45

NÍVEIS 1/ 2/ 3

2.^a a 6.^a 17:30 18:15 19:00 19:45

Sáb. 8:00 8:45 9:30 10:15 11:15 12:00 12:45

Natação Adaptada (Aulas de 30m)

2.^a a 6.^a (Consultar horários disponíveis na secretaria)

Sáb. 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00

Polo Aquático (Aulas de 40m)

2.^a, 4.^a e 6.^a 20:30 ≤ 15 anos

3.^a e 5.^a 20:30

Adultos (Aulas de 40m)

NÍVEL INICIADO

2.^a, 4.^a e 6.^a 7:45 8:30

3.^a e 5.^a 7:45 8:30 9:15

NÍVEL MÉDIO

2.^a, 4.^a e 6.^a 7:00 7:45 8:30 18:15 19:00 19:45

3.^a e 5.^a 7:45 8:30 09:15 18:15 19:00 19:45

Sáb. 8:00 8:45 9:30 10:15 11:15

NÍVEL AVANÇADO

2.^a, 4.^a e 6.^a 7:00 7:45 8:30 18:15 19:00 19:45

3.^a e 5.^a 7:45 8:30 09:15 18:15 19:00 19:45

Sáb. 8:00 8:45 9:30 10:15 11:15

Hidroginástica (Aulas de 40m)

HIDROG

3.^a e 5.^a 20:30

HIDROMIX

3.^a e 5.^a 12:45

3.^a e 5.^a 19:45

Sáb. 11:15

HBIKE

Sáb. 9:30 10:15

HSÉNIOR

3.^a e 5.^a 9:30

HidroTerapia (Sessões de 40m)

REABILITAÇÃO

2.^a, 4.^a e 6.^a 09:15

2.^a e 6.^a 10:00

3.^a e 5.^a 12:00

CORREÇÃO POSTURAL

2.^a e 6.^a 10:45

Utilização Livre (45m - s/ Professor)

2.^a a 6.^a 7:45 - 13:30

15:00 - 16:30

Sáb. 8:00 - 13:00

A inscrição é efetuada através do e-mail: modalidades@slbenfica.pt ou na Secretaria do Complexo de Piscinas.

No ato da inscrição deve facultar os seguintes dados:

- Nome completo do utente;
- N.º de sócio do utente (caso o seja);
- Data de nascimento;
- Morada, contacto telefónico e endereço de e-mail;
- NIF e CC do utente;
- Nome do encarregado de educação (menores de idade);

Uma vez entregue a documentação obrigatória, a inscrição apenas será válida após confirmação do serviço do SLB.



COMPLEXO DE PISCINAS DO SPORT LISBOA E BENFICA
Av. Eusébio da Silva Ferreira
1500-313 Lisboa

T. 93 240 1904
(todos os dias das 9h às 20h)

modalidades@slbenfica.pt • www.slbenfica.pt/piscinas

