

Horário Público Livre

2ª e 4ª	08h00 às 18h00	20h30 às 21h15
3ª e 5ª	08h00 às 17h00	19h45 às 22h00
6ª	08h00 às 17h00	20h30 às 21h15
Sábado	09h00 às 09h45	12h00 às 12h45

Público Livre

10 utilizações por reserva	25,00€	Até aos 3 anos	Entrada Grátis
10 utilizações por reserva + 65 anos	22,50€		
Seguro obrigatório	5,00€		

**Vagas Limitadas - Faça a sua Reserva
Apenas Acesso à Piscina Grande**

PROTOCOLOS COM EMPRESAS

Base Aérea de Monte Real
Casa do Pessoal do Hospital de Leiria
Colaboradores dos infantários
e ATL's utilizadores da Piscina
RESPOL
FJN
Grupo Beatriz Godinho
IPL
La Redoutte
Papeleria Americana
HRV

É POCA 2026/27



Contatos
244 831 404 / 919 186 760
academico.bh@gmail.com

Horário
Secretaria
2ª a 6ª - 09h00 às 21h45
Sábado - 09h00 às 13h00

HORÁRIOS

SEGUNDA / QUARTA	12.00	Hidro + Saúde			
	12.45	Hidro*			
	17.30	Golf. 1/2/3	Tub. 3/4/5		
	18.15	Golf. 1/2	Golf. 3	Tub. 3/4/5	Pilates
	19.00	Golf. 1/2	Golf. 3	Tub. 3/4/5	Pilates
	19.45	Hidro	Golf. 1/2/3	Tub. 3/4/5	Adl B/C
	20.30	Hidro	Adl A/B/C		

TERÇA / QUINTA	07.30	Hidro			
	08.00	Adl B/C			
	11.30	Hidro + Saúde			
	13.15	Hidro			
	17.30	Golf. 1/2/3	Tub. 3/4/5	Adl B/C	
	18.15	Golf. 1/2	Golf. 3	Tub. 3/4/5	Treino Funcional
	19.00	Golf. 1/2	Golf. 3	Tub. 3/4/5	Treino Funcional
	19.45	Hidro	Adl A/B/C		
	20.30	Hidro	Adl A/B/C		
	21.15	Hidro			

SEXTA	12.45	Hidro*			
	17.30	Golf. 1/2/3	Tub. 3/4/5		
	18.15	Ping. 3	Golf. 1/2/3	Tub. 3/4/5	
	18.45	Ping. 1			
	19.00	Golf. 1/2/3	Tub. 3/4/5		
	19.15	Ping. 2			
	19.45	Hidro	Golf. 1/2/3	Tub. 3/4/5	

SÁBADO	09.00	Ping. 1	Golf. 1/2/3	Tub. 3/4	
	09.30	Ping. 2			
	09.45	Golf. 1/2/3	Tub. 3/4/5	Adl. B/C	
	10.00	Ping. 3			
	10.30	Hidro	Golf. 1/2/3	Tub. 3/4/5	
	11.15	Ping. 1	Golf. 1/2/3	Tub. 3/4/5	Adl. A/B/C
	11.45	Ping. 2			
	12.15	Ping. 1/2			

PISCINA PEQUENA

PISCINA GRANDE

GINÁSIO

HORÁRIOS 10% DSC.

Aulas c/Professor	1 X	2 X	3 X
PINGUINS	38€		
GOLFINHOS/TUBARÕES	37€	43€	
ADULTOS	38€	44€	
HIDROGINÁSTICA	34€	44€	51€*
HIDRO + SAÚDE	24€	34€	
TREINO FUNCIONAL	21€	25€	
PILATES	26€	36€	
PILATES + TREINO FUNCIONAL		38€	



Classe	Idade
Pinguins 1	6 aos 20m
Pinguins 2	20 aos 36m
Pinguins 3	3 aos 4 anos
Golfinhos 1	3 aos 6 anos
Golfinhos 2	5 aos 7 anos
Golfinhos 3	5 aos 8 anos
Tubarões 3	7 aos 14 anos
Tubarões 4	9 aos 14 anos
Tubarões 5	10 aos 14 anos
Adultos A/B/C	mais de 15 anos
Hidroginástica	mais de 15 anos
AquaBike	mais de 15 anos

AULAS PARTICULARES

Plano de Treino consoante objetivos
Acompanhamento exclusivo
Conselhos sobre nutrição
Marcação Flexível

Pacotes de Sessões
1 Sessão - 18,00€
6 Sessões - 105,00€
10 Sessões - 165,00€
Seguro Obrigatório - 5,00€



SERVIÇO DE TRANSPORTE P/PISCINA

Transporte c/ apoio no balneário de
escolas c/protocolo (Consultar na secretaria)

1x transporte p/piscina	2,00€
2x transporte p/piscina	3,00€
1x transporte p/piscina c/ regresso à escola	3,00€

CONDIÇÕES ESPECIAIS

Empresas c/ protocolo: 10% dsc. + 50% dsc. na inscrição ou renovação de matrícula.
Escolas c/protocolo: consultar na secretaria.
Família Direta: 5% dsc. p/ 2 familiares, 10% para 3 ou mais familiares (abrange pais, filhos e irmãos)
Sênior: 10% dsc. para utentes com idade igual ou superior a 65 anos.
Modalidade: 10% dsc. na frequência de mais que uma modalidade/horário.
Não inclui Público Livre.

Pagamentos no ato da inscrição

Renovação + Seguro - 18,00€
Inscrição + Seguro - 23,00€
Mensalidade Julho 2027