



ÉPOCA 2025/2026
1 de setembro a 31 de julho

NATAÇÃO HIDROGINÁSTICA

Piscina do Quartel do R.S.B.L.



Av. Rio de Janeiro
(frente à entrada do lidl)



218 482 386 / 933 392 213



secretaria@estrelas-sjb.pt



www.estrelas-sjb.pt



instagram.com/estrelas_sjb/



facebook.com/estrelas.sjb

PRECÁRIO 2025/2026 1 SETEMBRO a 31 JULHO	MENSAL		TRIMESTRAL (5% DESCONTO)		SEMESTRAL (7,5% DESCONTO)		ANUAL (10% DESCONTO)	
	1x sem	2x sem	1x sem	2x sem	1x sem	2x sem	1x Sem	2x sem
Natação Bebês (12-36 meses)	40,0 €		139,0 €		203,5 €		396,0 €	
Natação 3-5 anos	35,0 €	45,5 €	122,0 €	158,0 €	178,0 €	231,5 €	346,5 €	450,5 €
Natação 6-59 anos	32,0 €	41,5 €	111,0 €	144,0 €	163,0 €	211,0 €	317,0 €	411,0 €
Hidroginástica 16-59 anos	31,0 €	40,0 €	108,0 €	139,0 €	158,0 €	203,5 €	307,0 €	396,0 €
Natação/Hidro Senior (60+)	21,5 €	32,0 €	75,0 €	111,0 €	109,0 €	163,0 €	213,0 €	317,0 €

PACKS MODALIDADES INFANTIS		
3 MODALIDADES: 16,5€/modalidade	50€ 3 atividades por semana Até 3 modalidades entre: NATAÇÃO FUTEBOL BASKET JUDO KARATÉ XADREZ TEATRO	4 MODALIDADES: 14€/modalidade
4 MODALIDADES: 14€/modalidade	55€ 4 atividades por semana Até 4 modalidades entre: NATAÇÃO FUTEBOL BASKET JUDO KARATÉ XADREZ TEATRO	5 MODALIDADES: 12€/modalidade
5 MODALIDADES: 12€/modalidade	60€ 5 atividades por semana Até 5 modalidades entre: NATAÇÃO FUTEBOL BASKET JUDO KARATÉ XADREZ TEATRO	

VALORES PAGOS NA INSCRIÇÃO / RENOVAÇÃO

QUOTA ANUAL = 30 €
SEGURO = 10 €
INSCRIÇÃO = 20 €
RENOVAÇÃO = 17,5 €

DATAS LIMITES DE PAGAMENTO:

MENSAL

Os Pagamentos são efetuados até ao dia 8 de cada mês.
A interrupção de um pagamento mensal origina a perda de vaga.
O regresso à atividade obriga ao pagamento de nova inscrição, seguro e existência de vaga.

Os descontos não são acumuláveis.

O pagamento de julho é diluído em 3 fases:

1ª setembro 2025; 2ª dezembro 2025; 3ª março 2026

TRIMESTRAL

1º Pagamento até 8 de setembro 2025

2º Pagamento até 8 de dezembro 2025

3º Pagamento até 8 de março 2026

Cada trimestre contabiliza 3,67 meses. 11 meses total.

SEMESTRAL

1º No ato da inscrição

2º Pagamento até 28 de Fevereiro 2026

ANUAL

No ato da inscrição

TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA

PT50 0036 0006 99100096145 79
(indicar nome do aluno)

Protocolos com Diversas Escolas/Colégios

INTERRUPÇÕES:

AGOSTO (fechado para manutenção)

FERIADOS nacionais e de Lisboa

NATAL: 24/25 de Dezembro de 2025

ANO NOVO: 31 Dezembro 2025 e 01 Janeiro 2026

CARNAVAL: 16 e 17 de fevereiro de 2026

PÁSCOA: 3, 4 e 5 de abril de 2026

Reclamações: reclamações@estrelas-sjb.pt

Atividades Aquáticas		2ª f	3ª f	4ª f	5ª f	6ª f	Sáb	Dom
Natação para Bebés	Bebés (12-36 meses)			18:40 (1)			09:00 (2)	09:15 (3) 10:30 (4) 11:00 (5)
Adaptação Meio Aquático Crianças (3 aos 13 anos)	3 anos (3-4 anos)			17:50 (6)	16:15 (7) 17:00 (8)	18:40 (9)	09:30 (10)	09:00 (11) 11:30 (12)
	AMA Tanque (4-6 anos)	17:00 (13) 17:50 (14) 18:40 (15) 19:25 (16)	17:00 (17) 17:50 (18) 18:40 (19) 19:25 (20)	17:00 (21)	17:50 (23) 18:40 (24) 19:25 (25)	17:50 (27) 19:25 (28)	08:45 (29) 09:30 (30) 10:20 (31) 11:10 (32) 12:00 (33)	09:45 (34) 12:15 (35)
	AMA Piscina (5-13 anos)	17:00 (36) 17:50 (37) 18:40 (38)	17:00 (39) 17:50 (40) 18:40 (41)	17:00 (42) 17:50 (43) 18:40 (44)	17:00 (45) 17:50 (46) 18:40 (47)	17:00 (48) 17:50 (49) 18:40 (50)	09:15 (51) 10:20 (52) 11:10 (53) 12:00 (54)	09:00 (55) 09:45 (56) 11:30 (57) 12:15 (58)
	Nível I	17:00 (59) 17:50 (60) 18:40 (61)	17:00 (62) 17:50 (63) 18:40 (64)	17:00 (65) 18:40 (66)	17:00 (67) 17:50 (68)	17:00 (69) 17:50 (70)	09:30 (71) 10:20 (72) 11:10 (73) 12:00 (74)	09:45 (75) 10:45 (76) 11:30 (77)
Aperfeiçoamento Técnico Crianças (6 aos 13 anos)	Nível II/III	17:00 (78)	17:00 (79) 17:50 (80)	17:00 (81) 17:50 (82)	17:00 (83) 17:50 (84) 18:40 (85)	17:00 (86) 18:40 (87)	11:10 (88) 12:00 (89)	10:45 (90) 12:15 (91)
	Pré-Competição (8-10 anos)	17:45 (92) (1h)		17:45 (1h)		17:45 (1h)		
Competição	Competição (+10 anos)	18:30 (93) (1h15)	18:30 (1h15)	18:30 (1h15)	18:30 (1h15)	18:30 (1h15)	10:00 (1h15)	
	Natação Adultos (+ 13 anos)	Aprendizagem e Aperfeiçoamento	08:30 (94) 12:45 (95) 19:45 (96)		08:30 12:45 19:45		08:30 12:45 19:45	
Hidroginástica	Adultos (13-59 anos)		07:50 (97) 13:20 (98) 19:45 (99)		07:50 13:20 19:45			
	Sênior (+ 60 anos)		08:35(100) 12:30 (101)		08:35 12:30			

DURAÇÃO

Todas as aulas têm a duração de 45 minutos, exceto a de bebês que são 30 minutos

FREQUÊNCIA

Para frequentar 2x por semana, é obrigatório escolher um horário à semana e outro ao fim de semana

ASSISTÊNCIA AULAS

Os pais só podem assistir à primeira aula de cada mês. Em todas as outras aulas é permitido assistir aos últimos 10 minutos

COMPETIÇÃO

O ingresso em equipas de competição é só por convite e/ou avaliação dos treinadores.

Pode solicitar a avaliação na secretaria