



Condições gerais das modalidades

Condições:

Documentação necessária para crianças:

- ⇒ Fotocópia do B.I. e Cartão de contribuinte/C.C. do encarregado de educação
- ⇒ Fotocópia do Boletim de nascimento/B.I./C.C. da criança/jovem
- ⇒ Preencher o Termo de Responsabilidade em como o seu educando não tem nenhuma contra-indicação para a prática desportiva
- ⇒ Entregar duas fotografias tipo passe da criança/jovem

Documentação necessária para adulto:

- ⇒ Fotocópia do B.I. e Cartão de Contribuinte/C.C.
- ⇒ Preencher o Termo de Responsabilidade
- ⇒ Entregar duas fotografias tipo passe.

Material necessário para aulas: Touca, chinelos e fato de banho de Piscina Interior

Mensalidade: Varia conforme o escalão e a modalidade – inclui seguro

Procedimento:

Os interessados deverão efectuar a inscrição sem pagamento, com entrega de toda a documentação pedida. Posteriormente serão contactados, conforme situação de vaga e condições das turmas.



Modalidade: **NATAÇÃO**

Horário: Vários (ver horário)



Destinatários: dos 2,5 aos 75 anos de idade

Objectivo: aprendizagem, aperfeiçoamento e a manutenção das técnicas de natação, bem como do mergulho e técnicas de viragem

Níveis de aprendizagem:

A.M.A. – 1ª fase da natação (1ª Vez) – Adaptação ao Meio Aquático

A.M.A./Iniciação – Consolidação da A.M.A. e abordagem às técnicas crol e costas

Iniciação 1 – Aprendizagem das técnicas de crol e costas; Mergulho

Iniciação 2 – Aperfeiçoamento das técnicas de crol e costas e iniciação de bruços e mariposa; Técnicas de viragem

Aperfeiçoamento – Aperfeiçoamento das 4 técnicas de nado

Condições:

Limite para arranque das turmas ou grupos: 7 (mínimo)

Mensalidade:

- Menores ou igual a 12 anos – 12,47€/mês

- Maiores de 12 anos - 14,96€/mês



Modalidade: **NATAÇÃO PAIS e FILHOS**

Horário: Sábado 16h15 - 17h00



Destinatários: Crianças entre os 2,5 - 4 anos na fase de **Adaptação ao Meio Aquático (1ª fase)**

Objectivo: proporcionar momentos de interação entre o adulto e a criança, num ambiente de aprendizagem das competências a adquirir na fase de **A.M.A.** Esta modalidade ajuda a criança a adaptar-se ao novo ambiente – Piscina – de forma a combater as barreiras que por vezes elas criam, pelo facto de terem de ficar “sozinhas” na aula. O adulto vai servir de auxiliar à integração e adaptação ao ambiente Piscina (quer ao sistema de aula com regras, quer à água, quer ao professor)

Condições:

O acompanhante tem de ser maior de 18 anos, pode ser de género diferente da criança e não necessita de saber nadar

Só o acompanhante que está inscrito é que pode frequentar as aulas

Limite de inscrições: 6 (mínimo) - 12 (máximo) inscrições (por grupo)

Mensalidade: 14,96€/mês (o par) – Seguro Incluído

Nota: este aula inicia em Maio (se tiver número suficiente para arranque)



Modalidade: **NATAÇÃO SINCRONIZADA**

Horário: Sábado 16h15 - 17h45



Destinatários: Meninas dos 8-12 anos

Objectivo: Introdução à modalidade de natação - natação sincronizada.

“Natação Sincronizada é uma disciplina da Natação onde são executadas diversas formas de movimentos, estilos, deslocamentos, figuras e/ou combinações entre estas, executados por uma ou mais nadadoras. Estas encontram-se sincronizadas umas com as outras e com o acompanhamento musical, de forma a obter um conjunto harmonioso e estético.” (fonte: www.fpnatacao.pt)

Condições:

Técnicas de crol e costas adquiridas (Requisito obrigatório para inscrição. Se necessário será feito um teste de diagnóstico)

Limite de inscrições: 8 (mínimo) – 12 (máximo) inscrições

Mensalidade: 12,47€/mês



Modalidade: **PÓLO AQUÁTICO**

Horário: Sábado 17h45 - 19h15



Destinatários: Meninos dos 8-15 anos

Objectivo: Introdução à modalidade de natação - pólo aquático – jogo colectivo com bola e balizas, no meio aquático.

Condições:

Técnicas de crol e costas adquiridas (Requisito obrigatório para inscrição. Se necessário será feito um teste de diagnóstico)

Limite de inscrições: 10 (mínimo) - 14 (máximo) inscrições (por grupo)

Mensalidade:

- Menores ou igual a 12 anos - 12,47€/mês

- Maiores 12 anos - 14,96€/mês



Modalidade: **HIDROGINÁSTICA**

Horário: Vários (ver horário)



Destinatários: dos 16 aos 75 anos

Objectivo: execução de exercícios no meio aquático, com o intuito de melhorar a resistência cardiorespiratória, a força e a flexibilidade. Pode, também, servir como instrumento para a promoção do relaxamento. Pode ser adaptada a diferentes objectivos e faixas etárias, consoante os métodos e estratégias utilizadas, havendo sempre a vantagem da utilização da água como sobrecarga natural

Níveis:

Baixa intensidade – 50 aos 75 anos

Intensidade moderada – 16 aos 75 anos

Alta intensidade – 16 aos 50 anos

Condições:

Limite de inscrições: 7 (mínimo) - 24 (máximo) inscrições

Mensalidade: 25€/mês



Modalidade: **HIDROGINÁSTICA (terapêutica)**

Horário: Vários (ver horário)



Destinatários: dos 16 aos 75 anos

Objectivo: Aliar a prática desportiva à terapia de problemas a nível postural, muscular, articular, etc. melhorando o seu bem estar Psico-fisiológico.

Nota: A aula será orientada por uma Fisioterapeuta, que diagnostica o problema e orienta a aula de forma a melhorá-lo.

Condições:

Problema a nível postural, muscular ou articular diagnosticado

Limite de inscrições: 7 (mínimo) - 12 (máximo) inscrições

Mensalidade: 25€/mês



Modalidade: **HIDRODEEP**

Horário: Seg. e Qui. às 18h30



Destinatários: dos 16 aos 50 anos

Objectivo: praticar desporto sem impacto, proporcionando grandes benefícios no aumento da condição física e tonificação muscular. É uma variante da Hidroginástica que é executada na parte funda da piscina, utilizando como ajuda, um colete e acessórios que garantem a manutenção da flutuação do corpo e a sobrecarga de trabalho.

Condições:

Adaptação ao meio aquático adquirida

Limite de inscrições: 7 (mínimo) – 20 (máximo) inscrições

Mensalidade: 25€/mês



Modalidade: **AULASÉNIOR**

Horário: Vários (ver horário)



Destinatários: dos 55 aos 75 anos

Objectivo: combater o sedentarismo, melhorar a mobilidade do corpo e melhorar todo o estado Psico-fisiológico (condição Cardio-respiratória e psicológica). Esta modalidade engloba ginástica e relaxamento no meio aquático e alguns momentos de prática básica de natação.

Condições:

Limite de inscrições: 7 (mínimo) – 20 (máximo) inscrições

Mensalidade: 14,96€/mês