

MODALIDADES

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

BEBÉS (1 – 5 anos)

1x semana	14,00 €
2x semana	23,30 €

AMA (5 – 11 anos)

1x semana	14,00 €
2x semana	23,30 €

NATAÇÃO

(a partir dos 12 anos)

NAT A 2x semana 25,60 €

NAT B 1x semana 14,00 €

ATIV AQUA 1x semana 14,00 €

HIDROGINÁSTICA

1x semana 14,00 €

2x semana 26,70 €

HIDROGINÁSTICA SEN e HIDROTERAPIA

2x semana 26,70 €

REGIME LIVRE

3,30 € / hora

O regime livre não está sujeito ao pagamento de taxa de inscrição, nem de mensalidade. Cada período de utilização tem a duração mínima de 60 minutos.

TAXA DE INSCRIÇÃO

Valor: **21,00 €** para todas as modalidades, exceto Regime Livre, pagável em 3 prestações mensais.

As inscrições efetuadas a partir de 1 de abril estão isentas do pagamento da taxa .

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

segunda a sexta

9h00 — 13h00

15h00 — 21h00

sábado

9h00 — 13h00

HORÁRIO DA RECEÇÃO

segunda a sexta

10h00 — 13h00

15h00 — 19h30

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS À INSCRIÇÃO

- » Declaração Médica ou Termo de Responsabilidade
- » Cartão de Cidadão ou BI e Cartão de Contribuinte
- » 1 foto tipo passe

PAGAMENTOS

O pagamento das mensalidades deverá ser efetuado **até ao último dia do mês anterior** aquele a que a mensalidade corresponde. A manutenção da pendência do pagamento determina a anulação da inscrição.

OBSERVAÇÕES

As turmas previstas apenas iniciarão atividades com o número mínimo de 8 alunos inscritos.

As turmas que registarem uma frequência mensal inferior a 8 alunos poderão ser descontinuadas, propondo-se aos alunos abrangidos a transferência para outros horários, no mês seguinte.

DESCONTOS

(não aplicável ao Regime Livre)

- » 2 pessoas do mesmo agregado familiar: 5 %
- » 3 pessoas do mesmo agregado familiar: 10%
- » não realização de 2 ou 4 aulas, num mesmo mês, por coincidência com dias feriado ou com ações de manutenção: 20% e 40%, respetivamente



Complexo de Piscinas Municipais de
Alcains
Telefone: 272 906 392

ALBIGEC, E.M., S.A
Edifício dos Paços do Concelho
Praça do Município
6000-458 Castelo Branco

ESCOLA DE NATAÇÃO



**COMPLEXO DE
PISCINAS MUNICIPAIS
DE ALCAINS**

2013/2014

ESCOLA DE NATAÇÃO — HORÁRIOS

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

BEBÉS

1 aos 5 anos

Aulas em piscina rasa, com acompanhamento pelos pais, destinada a criar e a desenvolver um trabalho de adaptação dos bebés ao meio aquático, essencialmente para o futuro desenvolvimento psicomotor da criança.

BEBÉS A	SEX — 18H15
BEBÉS B	SAB — 09H45

AMA

5 aos 7 anos

Aulas de carácter lúdico, em piscina rasa, com o objetivo de familiarizar as crianças com a água e adquirir a técnica rudimentar de sobrevivência e das respetivas componentes básicas: respiração, equilíbrio e propulsão.

8 aos 11 anos

Aulas de sensibilização e adaptação ao meio aquático, de crianças através de formação técnica elementar.

AMA A	SEG/QUA — 18H15
AMA B	SEX — 18H15
AMA C	SAB — 09H00
AMA D	SAB — 10H30
AMA E	SAB — 11H15

NATAÇÃO

12 aos 15 anos

Aulas de adaptação ao meio aquático de jovens, através do aprofundamento de técnicas de iniciação à natação e adaptação a águas profundas.

a partir dos 16 anos

Sensibilidade e adaptação ao meio aquático em piscina. Iniciação às técnicas de crawl, costas e entradas.

NAT A	TER/QUI — 18H15
NAT B	SEX — 19H00

ATIVIDADES AQUÁTICAS

ATIV AQUA	SEG — 19H45
-----------	-------------

REGIME LIVRE

Utilização da piscina, para manutenção e aperfeiçoamento das técnicas já adquiridas. O Regime Livre não tem auxílio ou supervisão de monitor.

HIDROGINÁSTICA

Aulas destinadas a incrementar a força, a flexibilidade, a resistência aeróbica, a tonificação muscular e a coordenação da postura, através de técnicas e exercícios aquáticos. Com algum divertimento, estas aulas procuram contribuir para melhorar a condição física, aliviando o peso, prevenindo lesões e eliminando a pressão sobre as articulações. As componentes da modalidade visam, também, o desenvolvimento do aparelho cardiorrespiratório.

H2O A	SEG/QUA — 17H30
H2O B	TER/QUI — 19H45
H2O C	SEG/QUA — 20H30
H2O D	QUA/SEX — 19H45

HIDROGINÁSTICA SÉNIOR

> 60 anos

Hidroginástica adaptada a pessoas idosas para melhoria da circulação, tensão arterial e do equilíbrio, ajudando a prevenir quedas.

H2O SEN	TER/QUI — 16H45
---------	-----------------

HIDROTERAPIA

H2O TER A	SEG/QUA — 19H00
H2O TER B	TER/QUI — 19H00