

MODALIDADES

1ª e 2ª INFÂNCIA

BEBÉS 1 (1 – 2 anos)	1x semana 14,00 € 2x semana 23,30 €
BEBÉS 2 (3 – 5 anos)	1x semana 14,00 € 2x semana 23,30 €

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

AMA 1 (5 – 6 anos)	1x semana 14,00 € 2x semana 23,30 €
AMA 2 (7 – 8 anos)	1x semana 14,00 € 2x semana 23,30 €
Nat 1	1x semana 14,00 € 2x semana 23,30 €
Nat 2	1x semana 14,00 € 2x semana 23,30 €
Nat 3	1x semana 14,00 € 2x semana 23,30 €

NATAÇÃO

(a partir dos 16 anos)

Ama 1 Adult	2x semana 25,60 € 1x semana 14,00 €
NAT 1 Adult	2x semana 25,60 €
NAT 2 Adult	2x semana 25,60 €
NAT 3 Adult	2x semana 25,60 €

HIDROGINÁSTICA

	2x semana 26,70 €
	1x semana 17,50 €

REGIME LIVRE

	3,90 € / hora
	40,00 € / mês

O regime livre não está sujeito ao pagamento de taxa de inscrição, nem de mensalidade, e implica um carregamento mínimo de **15,00 €** no cartão de acesso. Cada módulo de utilização tem a duração mínima de 30 minutos, correspondendo as taxações seguintes a períodos de 10 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-feira	sábado
09h00 — 13h00	09h00 — 13h00
15h00 — 21h00	15h00 — 19h00

HORÁRIO DA RECEÇÃO

segunda a sexta-feira	sábado
10h00 — 13h00	15h00 — 20h00

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS À INSCRIÇÃO

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

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 registem 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
Castelo Branco
Telefone: 272 348 320

ALBIGEC, EM, SA
Edifício dos Paços do Concelho
Praça do Município
6000-458 Castelo Branco
Tel: 272 348 322 Fax: 272 348 328
www.albigec.pt geral@albigec.pt

Escola de natação



COMPLEXO DE PISCINAS MUNICIPAIS DE CASTELO BRANCO

2018/2019



ESCOLA DE NATAÇÃO — HORÁRIOS

CRIANÇAS

1ª e 2ª INFÂNCIA

BEBÉS (1 aos 5 anos)

Aulas em piscina rasa, com acompanhamento dos progenitores onde as sessões terão como propósito aumentar o tempo e qualidade das interações de convívio dos pais com o seu filho, bem como promover ou alargar as primeiras interações sociais da criança e a sua estimulação psicomotora no meio aquático.

BEBÉS 1 (1 aos 2 anos)

BEBÉS 1 A	SEG/QUI — 18H00
BEBÉS 1 B	TER/QUI — 18H45
BEBÉS 1 C	SÁB — 09H45
BEBÉS 1 D	SÁB — 10H30

BEBÉS 2 (3 aos 5 anos)

BEBÉS 2 A	QUA/SEX — 18H00
BEBÉS 2 B	QUA/SEX — 18H45
BEBÉS 2 C	SÁB — 11H15
BEBÉS 2 D	SÁB — 12H00

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

AMA

Aulas de carácter lúdico, em piscina rasa, com o objetivo de familiarizar as crianças com a água, desenvolvendo a sua autonomia, dotando-as com bases sólidas para posterior aprendizagem de outras habilidades motoras aquáticas mais complexas.

AMA 1 (5 aos 6 anos)

AMA 1 A	TER/QUI — 18H00
AMA 1 B	SEG/QUI — 18H45
AMA 1 C	SEG/QUA — 19H30
AMA 1 D	SÁB — 09H45
AMA 1 E	SÁB — 11H15

AMA 2 (7 aos 8 anos)

AMA 2 A	TER/SEX — 18H00
AMA 2 B	SEG/QUA — 18H45
AMA 2 C	SÁB — 09H00
AMA 2 D	SÁB — 12H00

Nat 1 (Introdução às técnicas alternadas)

NAT 1 A	SEG/QUA — 18H00
NAT 1 B	TER/SEX — 18H45
NAT 1 C	TER/QUI — 19H30
NAT 1 D	SÁB — 09H00
NAT 1 E	SÁB — 10H30

Nat 2 (Consolidação das técnicas alternadas/ Introdução ao Bruços)

NAT 2 A	SEG/QUA — 18H15
NAT 2 B	TER/QUI — 18H15
NAT 2 C	TER/QUI — 18H15
NAT 2 D	SEG/QUI — 19H00
NAT 2 E	TER/SEX — 19H00
NAT 2 F	SÁB — 09H00
NAT 2 G	SÁB — 10H30
NAT 2 H	SÁB — 11H15

Nat 3 (Consolidação da técnica de Bruços/Introdução à Mariposa)

NAT 3 A	SEG/QUI — 18H15
NAT 3 B	TER/SEX — 18H15
NAT 3 C	QUA/SEX — 19H00
NAT 3 D	SÁB — 09H45
NAT 3 E	SÁB — 11H15
NAT 3 F	QUA/SEX — 19H45

ADULTOS

NATAÇÃO (a partir dos 16 anos)

Aulas de Adultos, através do aprofundamento de técnicas de iniciação à natação e adaptação a águas profundas. Formação da técnica elementar de Crawl, Costas e Entradas. Introdução aos Bruços e Mariposa.

AMA 1 Adult

AMA 1 Adult A	QUA/SEX — 18H15
AMA 1 Adult B	SÁB — 10H30

NAT 1 Adult

NAT 1 Adult A	TER/SEX — 19H45
---------------	-----------------

NAT 2 Adult

NAT 2 Adult A	SEG/QUA — 19H00
NAT 2 Adult B	TER/QUI — 19H00

NAT 3 Adult

NAT 3 Adult	SEG/QUI — 19H45
-------------	-----------------

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	TER/QUI — 18H15
H2O B	SEG/QUI — 19H00
H2O C	TER/QUI — 19H45
H2O D	QUA — 19H45

HIDROGINÁSTICA SÉNIOR

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

H2O SEN A	SEG/QUI — 16H30
-----------	-----------------

REGIME LIVRE

Utilização de uma ou duas pistas centrais da piscina, para manutenção e aperfeiçoamento das técnicas já adquiridas.

(Horário a definir)