

MODALIDADES

1ª e 2ª INFÂNCIA

BEBÉS (1 – 5 anos)

1X semana 14,00 €

2X semana 23,30 €

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

AMA (5 – 11 anos)

1X semana 14,00 €

2X semana 23,30 €

NATAÇÃO

NAT

1X semana 15,40 €

2X semana 25,60 €

ATIV AQUA

1X semana 14,00 €

HIDROGINÁSTICA

1X semana 17,50 €

2X semana 26,70 €

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 1 hora.

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

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, 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 ALCAINS

2019/2020



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 A	SEX — 18H15
BEBÉS B	SÁB — 09H45
BEBÉS C	SÁB — 09H00

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

AMA

5 aos 11 anos

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 A	SEG/QUA — 18H15
AMA A.1	SEG — 18H15
AMA A.2	QUA — 18H15
AMA B	SEX — 18H15
AMA C	SÁB — 10H30
AMA D	SÁB — 10H30
AMA E	SÁB — 11H15

NATAÇÃO

Aulas de adaptação ao meio aquático de jovens e adultos, através do aprofundamento de técnicas de iniciação à natação e adaptação a águas profundas. Formação da técnica elementar de Crowl, Costas e Entradas. Introdução aos Bruços e Mariposa.

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

ATIVIDADES AQUÁTICAS

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

HIDROTERAPIA

Programa dirigido a todos os utentes que necessitam do meio aquático para ajudar na sua recuperação e reabilitação.

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

REGIME LIVRE

Utilização da piscina, para manutenção e aperfeiçoamento das técnicas já adquiridas.

(Horário a definir)

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 B.1	TER — 19H45
H2O B.2	QUI — 19H45
H2O C	QUA/SEX — 19H45
H2O C.1	QUA — 19H45
H2O C.2	SEX — 19H45
H2O D	SEG/QUI — 20H30

> 60 anos

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

H2O SENA	TER/QUI — 16H45
H2O SEN B	TER/QUI — 17H30