

MODALIDADES

1ª e 2ª INFÂNCIA

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

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

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

Nat 1	1x semana 15,40 €
Nat 2	1x semana 15,40 €
Nat 3	1x semana 15,40 €

NATAÇÃO

Ama1 Adult	1x semana 15,40 €
-------------------	-------------------

NAT 1 Adult	1x semana 15,40 €
--------------------	-------------------

NAT 2 Adult	1x semana 15,40 €
--------------------	-------------------

NAT 3 Adult	1x semana 15,40 €
--------------------	-------------------

HIDROGINÁSTICA

1x semana 17,50 €

HIDROGINÁSTICA SÉNIOR

1x semana 17,50 €

REGIME LIVRE

3,00 € /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	
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 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 348320

ALBIGEC, EM, SA
Edifício dos Paços do Concelho
Praça do Município
6000-458 Castelo Branco
Tel: 272 348 322 Fax: 272 348 328

Escola de Natação



COMPLEXO DE PISCINAS MUNICIPAIS DE CASTELO BRANCO

2021/2022



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 1A	SÁB 16:30
BEBÉS 1B	SÁB 17:15

BEBÉS 2 (3 aos 5 anos)

BEBÉS 2A	SÁB 15:00
BEBÉS 2B	SÁB 15:45
BEBÉS 2C	SÁB 18:00

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 1A	SEG 18:00
AMA 1B	QUI 18:00
AMA 1C	TER 18:45
AMA 1D	SEX 18:45
AMA 1E	QUA 19:30
AMA 1G	SÁB 09:00
AMA 1E	SÁB 10:30
AMA 1G	SÁB 11:15

AMA 2 (7 aos 8 anos)

AMA 2A	TER 18:00
AMA 2B	SEX 18:00
AMA 2C	QUA 18:45
AMA 2D	SEG 19:30
AMA 2E	QUI 19:30
AMA 2F	SÁB 9:45
AMA 2G	SÁB 12:00

Nat 1 (Introdução às técnicas alternadas)

NAT 1A	QUA 18:00
NAT 1B	SEG 18:45
NAT 1C	QUI 18:45
NAT 1D	TER 19:30
NAT 1E	SEX 19:30
NAT 1F	SÁB 15:45
NAT 1G	SÁB 16:30

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

NAT 2A	TER 18:00
NAT 2C	TER 18:45
NAT 2D	QUA 18:45
NAT 2E	SEG 19:30
NAT 2F	QUI 19:30
NAT 2G	SÁB 9:00
NAT 2H	SÁB 10:30
NAT 2I	SÁB 11:15

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

NAT 3A	SEG 18:00
NAT 3B	QUI 18:00
NAT 3C	TER 18:45
NAT 3D	SEX 18:45
NAT 3E	QUA 19:30
NAT 3F	SÁB 9:45
NAT 3G	SÁB 11:15

ADULTOS

NATAÇÃO

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	SEG 18:00
AMA 1 Adult B	SEX 18:00
AMA 1 Adult C	QUA 19:30
AMA 1 Adult D	SÁB 10:30

NAT 1 Adult

NAT 1 Adult A	QUA 18:00
NAT 1 Adult c	SEG 19:30
NAT 1 Adult D	QUI 19:30
NAT 1 Adult c	SÁB 9:45

NAT 2 Adult

NAT 2 Adult A	QUA 18:00
NAT 2 Adult B	SEG 18:45
NAT 2 Adult C	QUI 18:45
NAT 2 Adult D	Ter 19:30

NAT 3 Adult

NAT 3 Adult A	QUI 18:45
NAT 3 Adult A	TER 19:30

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.

H2OA	TER 18:00
H2OB	QUI 18:00
H2OC	SEG 18:45
H2OD	QUA 18:45

HIDROGINÁSTICA SÉNIOR

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

H2O SEN A	SEG 16:30
H2O SEN B	QUA 16:30

REGIME LIVRE

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

(Horário a definir)