

MODALIDADES

1ª e 2ª INFÂNCIA

BEBÉS 1 (1–2 anos)	1x semana 15,00 €
BEBÉS 2 (3–5 anos)	2x semana 24,55 €

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

AMA 1 (5–6 anos)	1x semana 15,00 €
AMA 2 (7–8 anos)	2x semana 24,55 €

NAT 1	1x semana 16,40 €
NAT 2	2x semana 26,85 €

NAT 3

NATAÇÃO ADULTO

Ama1 Adult	1x semana 15,00 €
	2x semana 24,55 €

NAT1 Adult	1x semana 16,40 €
NAT2 Adult	2x semana 26,85 €
NAT3 Adult	

HIDROGINÁSTICA	1x semana 18,50 €
	2x semana 27,95 €

HIDROGINÁSTICA SÉNIOR

	1x semana 18,50 €
	2x semana 27,95 €

REGIME LIVRE

	4,50 € /hora
	42,00 € /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: 23,00 € 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 — 20h30	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: 272 348 320

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

2022/2023



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	Ter/Qui 17:45
BEBÉS 1B	Sex 18:30
BEBÉS 1C	Sáb 10:30
BEBÉS 1D	Sáb 11:15

BEBÉS 2 (3 aos 5 anos)

BEBÉS 2A	Ter/Qui 17:45
BEBÉS 2B	Sex 17:45
BEBÉS 2C	Sáb 09:45
BEBÉS 2D	Sáb 11:15

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 prosterior aprendizagem de outras habilidades motoras aquáticas mais complexas.

AMA 1 (5 aos 6 anos)

AMA 1A	Seg/Qua 17:45
AMA 1B	Ter/Qui 18:30
AMA 1C	Sex 17:45
AMA 1D	Seg/Qua 19:15
AMA 1E	Ter/Sex 19:15
AMA 1F	Sáb 09:00
AMA 1G	Sáb 09:45
AMA 1H	Sáb 12:00

AMA 2 (7 aos 8 anos)

AMA 2A	Seg/Qua 17:45
AMA 2B	Ter/Qui 18:30
AMA 2C	Sex 18:30
AMA 2D	Seg/Qua 19:15
AMA 2F	Sáb 9:00
AMA 2G	Sáb 10:30
AMA 2H	Sáb 12:00

Nat 1 (Introdução às técnicas alternadas)

NAT 1A	Seg/Qua 18:00
NAT 1B	Ter/Qui 18:45
NAT 1C	Sex 18:00
NAT 1D	Sex 18:45
NAT 1E	Seg/Qua 19:30
NAT 1F	Ter/Qui 19:30
NAT 1G	Sáb 09:45
NAT 1H	Sáb 11:15

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

NAT 2A	Seg/Qua 18:00
NAT 2B	Ter/Qui 18:45
NAT 2C	Sex 18:00
NAT 2D	Sex 18:45
NAT 2E	Seg/Qua 19:30
NAT 2F	Ter/Qui 19:30
NAT 2G	Sáb 10:30
NAT 2H	Sáb 11:15

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

NAT 3A	Seg/Qua 18:00
NAT 3B	Ter/Qui 18:45
NAT 3C	Sex 18:00
NAT 3D	Sex 18:45
NAT 3F	Ter/Qui 19:30
NAT 3G	Sáb 10:30
NAT 3H	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	Ter/Qui 18:00
AMA 1 Adult B	Seg/Qua 18:45
AMA 1 Adult C	Sex 19:30
AMA 1 Adult D	Sáb 09:45

NAT 1 Adult

NAT 1 Adult A	Ter/Qui 18:00
NAT 1 Adult c	Seg/Qua 18.45
NAT 1 Adult D	Sex 19:30
NAT 1 Adult E	Sáb 9:45

NAT 2 Adult

NAT 2 Adult A	Ter/Qui 18:00
NAT 2 Adult c	Seg/Qua 18.45
NAT 2 Adult D	Sex 19:30

NAT3 Adult

NAT 3 Adult	Seg/Qua 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.

H2O A	Seg/Qua 18:30
H2O B	QUI 19:15

HIDROGINÁSTICA SÉNIOR

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

H2O SEN A	Seg/Qua 16:30
H2O SEN B	Ter/Qui 16:30

REGIME LIVRE

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

(Horário a definir)