

## MODALIDADES

### 1ª e 2ª INFÂNCIA

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

### ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

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

<b>NAT</b>	1x semana 16,40 €
	2x semana 26,85 €

### NATAÇÃO ADULTO

<b>Act. Aquáticas</b>	1x semana 15,00 €
-----------------------	-------------------

<b>NAT Adult</b>	1x semana 16,40 €
	2x semana 26,85 €

### HIDROGINÁSTICA

	1x semana 18,50 €
	2x semana 27,95 €

### HIDROGINÁSTICA SÉNIOR

	1x semana 18,50 €
	2x semana 27,95 €

### 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	

### HORÁRIO DA RECEÇÃO

segunda a sexta-feira	
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 (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 ALCAINS**

**Telefone: 272 906 396**

**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](http://www.albigec.pt) [geral@albigec.pt](mailto:geral@albigec.pt)

## Escola de Natação



## COMPLEXO DE PISCINAS MUNICIPAIS DE ALCAINS

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 Sáb 09:00

---

### **BEBÉS 2 (3 aos 5 anos)**

BEBÉS 2A Sex 18:15

BEBÉS 2 B Sáb 09:45

### **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/Qua 18:15

AMA 1B Sex 18:15

AMA 1 C Sáb 10:30

---

### **AMA 2 (7 aos 8 anos)**

AMA 2 B Sáb 11:15

### **Nat (Introdução às técnicas alternadas)**

NAT 1 B Sáb 12:00

## **ADULTOS**

### **Actividades Aquáticas**

Act. Aqua Seg 19:45

---

### **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.

### **NAT Adult**

NAT Adult A Ter/Qui 19:00

NAT Adult B Sex 19:00

---

### **HIDROTERAPIA**

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

### **H2O TER**

H2O TER A Seg/Qua 19:00

H2O TER B Ter/Qui 18:15

## **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 17:30

H2O B Ter/QUI 19:45

H2O C Qua/Sex 19:45

H2O D Seg/QUI 20:30

---

## **HIDROGINÁSTICA SÉNIOR**

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

H2O SEN A Ter/Qui 16:45

H2O SEN B Ter/Qui 17:30