

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€

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

NAT 3Adult

HIDROGINÁSTICA

1x semana 18,50€
2x semana 27,95€
3x semana 36,50€

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 — 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 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 348320

ALBIGEC, EM, SA
Edifício dos Paços do Concelho
Praça do Município
6000-458 Castelo Branco
Tel: 272 348322 Fax: 272 348328

Escola de Natação



COMPLEXO DE PISCINAS MUNICIPAIS DE CASTELO BRANCO

2023/2024



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 posterior 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	SAB 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 2E	SEX 19:15
AMA 2F	SÁB 09:00
AMA 2G	SÁB 10:30

AMA 2 H	SÁB 12:00
AMA 2 I	SEG 18:30
AMA 2 J	QUA 18:30

Nat 1 (Introdução às técnicas alternadas)

NAT 1 A	SEG/QUA 18:00
NAT 1 B	TER/QUI 18:45
NAT 1 C	SEX 18:00
NAT 1 D	SEX 18:45
NAT 1 E	SEG/QUA 19:30
NAT 1 F	TER/QUI 19:30
NAT 1 G	SÁB 09:45
NAT 1 H	SÁB:11:15

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

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

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

NAT 3 A	SEG/QUA 18:00
NAT 3 B	TER/QUI 18:45
NAT 3 C	SEX 18:00
NAT 3 D	SEX 18:45
NAT 3 F	TER/QUI 19:30
NAT 3 G	SÁB 10:30
NAT 3 H	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 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 D	SEX 19:30

NAT 2 Adult

NAT 2 Adult A	TER/QUI 18:00
NAT 2 Adult C	SEG7QUA 18:45
NAT 2 Adult D	SEX 19:30

NAT3 Adult

NAT3 Adult E	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.

H2OA	SEG/QUA 18:30
H2OB	QUI 19:15

HIDROGINÁSTICA SÉNIOR

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

H2O SEN	SEG/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)