

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

NATAÇÃO ADULTO

| | |
|-----------------------|-------------------|
| Act. Aquáticas | 1x semana 15,00 € |
|-----------------------|-------------------|

| | |
|------------------|-------------------|
| NAT Adult | 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: 23,00 € para todas as modalidades, pagável em 3 prestações mensais.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Terça, quinta
09h00 — 13h00 16h00 — 20h30

Segunda, quarta e sexta
16h00 - 20h00

Sábado
09h00 — 13h00

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS À INSCRIÇÃO

- » 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 6 alunos inscritos.

As turmas que registem uma frequência mensal inferior a 6 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 geral@albigec.pt

Escola de Natação



COMPLEXO DE PISCINAS MUNICIPAIS DE ALCAINS 2025/2026



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) **Aula de 30 minutos**

| | | | |
|-----------|-----|-------|-------|
| Bebés 1 A | Sex | 18.15 | 18.45 |
| Bebés 1 B | Sáb | 09.30 | 10.00 |
| | | | |
| Bebés 2 A | Qui | 17.30 | 18.00 |
| Bebés 2 B | Sáb | 10.00 | 10.30 |

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) **Aula de 45 minutos**

| | | | |
|---------|-----|-------|-------|
| AMA 1 A | Seg | 18.15 | 19.00 |
| AMA 1 B | Qua | 18.15 | 19.00 |
| AMA 1 C | Sáb | 10.30 | 11.15 |

AMA 2 (7 aos 8 anos) **Aula de 45 minutos**

| | | | |
|---------|-----|-------|-------|
| AMA 2 A | Sex | 18.15 | 19.00 |
| AMA 2 B | Sáb | 11.15 | 12.00 |

Nat (Introdução às técnicas alternadas) **Aula de 45 minutos**

| | | | |
|---------|-----|-------|-------|
| NAT 2 A | Sáb | 12.00 | 12.45 |
|---------|-----|-------|-------|

ADULTOS

Actividades Aquáticas **Aula de 45 minutos**

| | | | |
|-------------|---------|-------|-------|
| Act Aquat A | Seg | 19.45 | 20.30 |
| Act Aquat B | Ter/Qui | 19.00 | 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 **Aula de 45 minutos**

| | | | |
|------------|-----|-------|-------|
| NAT 1 Ad A | Sex | 19.00 | 19.45 |
|------------|-----|-------|-------|

HIDROTERAPIA **Aula de 45 minutos**

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

H2O TER **Aula de 45 minutos**

| | | | |
|-------------|---------|-------|-------|
| Hidro Ter A | Seg/Qua | 19.00 | 19.45 |
| Hidro Ter B | Ter/Qui | 18.15 | 19.00 |

HIDROGINÁSTICA **Aula de 45 minutos**

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/Sex | 17.30 | 18.15 |
| H2O B | Ter/Qui | 19.45 | 20.30 |
| H2O C | Qua/Sex | 19.45 | 20.30 |

HIDROGINÁSTICASÉNIOR **Aula de 45 minutos**

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

| | | | |
|-----------|---------|-------|-------|
| H2O SEN A | Seg/Qua | 16.15 | 17.00 |
| H2O SEN B | Ter/Qui | 16.30 | 17.15 |