

MODALIDADES

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

BEBÉS 1 (1 – 2 anos)

1x semana	14,00 €
2x semana	23,30 €

BEBÉS 2 (3 – 5 anos)

1x semana	14,00 €
2x semana	23,30 €

AMA 1 (5 – 7 anos)

1x semana	14,00 €
2x semana	23,30 €

AMA 2 (8 – 11 anos)

1x semana	14,00 €
2x semana	23,30 €

AMA 3 (12 – 15 anos)

1x semana	14,00 €
2x semana	23,30 €

NATAÇÃO

(a partir dos 16 anos)

NAT 2x semana 25,60 €

NAT SEN 2x semana 25,60 €

ATIV AQUA 1x semana 14,00 €

HIDROGINÁSTICA 2x semana 26,70 €

HIDROGINÁSTICA Sénior 2x semana 26,70 €

HIDROTERAPIA 2x semana 26,70 €

REGIME LIVRE 3,30 € / hora

O regime livre não está sujeito ao pagamento de taxa de inscrição, nem de mensalidade. Cada período de utilização tem a duração mínima de 60 minutos.

TAXA DE INSCRIÇÃO

Valor: **21,00 €** para todas as modalidades, exceto Regime Livre.

As inscrições efetuadas a partir de 1 de abril estão isentas do pagamento da taxa.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

segunda a sexta

9h00 — 13h00

15h00 — 21h00

sábado

9h00 — 13h00

15h00 — 19h00

HORÁRIO DA RECEÇÃO

segunda a sexta

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 registarem uma frequência inferior a 8 alunos serão 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: 272 906 392

ALBIGEC, E.E.M.

Av. Nuno Álvares N.º 32 1º andar
6000-083 Castelo Branco
Tel: 272 348 322 Fax: 272 348 328
geral@albigec.pt

ESCOLA DE NATAÇÃO



**COMPLEXO DE
PISCINAS MUNICIPAIS
DE ALCAINS**

2011/2012

ESCOLA DE NATAÇÃO — HORÁRIOS

CRIANÇAS

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

BEBÊS (1 aos 5 anos)

Aulas em piscina rasa, com acompanhamento pelos pais, destinada a criar e a desenvolver um trabalho de adaptação dos bebês ao meio aquático, essencialmente para o futuro desenvolvimento psicomotor da criança.

BEBÊS A	SEG/QUI — 18H15
BEBÊS B	SAB — 09H45

AMA 1 (5 aos 7 anos)

Aulas de carácter lúdico, em piscina rasa, com o objectivo de familiarizar as crianças (dos 5 aos 7 anos) com a água e adquirir a técnica rudimentar de sobrevivência e das respectivas componentes básicas: respiração, equilíbrio e propulsão.

AMA 1 A	TER/SEX — 18H15
AMA 1 B	SEG/QUA — 19H00
AMA 1 C	SAB — 10H30

AMA 2 (8 aos 11 anos)

Aulas de sensibilização e adaptação ao meio aquático, de crianças (dos 8 aos 11 anos) através de formação técnica elementar.

AMA 2 A	TER/SEX — 18H15
AMA 2 B	TER/QUI — 19H00
AMA 2 C	SAB — 11H15

AMA 3 (12 aos 15 anos)

Aulas de adaptação ao meio aquático de jovens (dos 12 aos 15 anos), através do aprofundamento de técnicas de iniciação à natação e adaptação a águas profundas.

AMA 3 A	SEG/QUI — 18H15
AMA 3 B	QUA/SEX — 19H45

ADULTOS

NATAÇÃO (a partir dos 16 anos)

NAT

Sensibilidade e adaptação ao meio aquático em piscina. Iniciação às técnicas de crawl, costas e entradas.

NAT	QUA/SEX — 18H15
-----	-----------------

NAT SEN (> 60 ANOS)

TER/QUI — 17H30

ATIVIDADES AQUÁTICAS

SEG — 19H45

REGIME LIVRE

Utilização da piscina, para manutenção e aperfeiçoamento das técnicas já adquiridas. O Regime Livre não tem auxílio ou supervisão de monitor.

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 cardio-respiratório.

H2O A	SEG/QUA — 17H30
H2O B	TER/QUI — 19H45
H2O C	SEG/QUA — 20H30

HIDROGINÁSTICA SÊNIOR (> 60 ANOS)

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

H2O SEN	TER/QUI — 16H45
---------	-----------------

HIDROTERAPIA

H2O TER A	SEG/QUA — 19H00
H2O TER B	TER/QUI — 19H00