

achar importante a presença dos encarregados de educação na bancada, estes poderão permanecer na mesma. Não haverá aulas nos dias 8, 24, 25 e 31 de Dezembro, 1 de Janeiro, Dia de Carnaval, Sexta-feira Santa, Domingo e Segunda-feira de Páscoa, 25 de Abril, 1 de Maio, 10 de Junho, véspera de S. Pedro (a partir das 20h) e dia de S. Pedro. Sempre que não haja aulas por motivos de feriado e as instalações se encontrem abertas, o aluno poderá usufruir de uma utilização livre.

7. FESTA FINAL DE ACTIVIDADES

A festa final de actividades decorrerá em data próxima ao encerramento da época e será a todos comunicada atempadamente.

VARZIM LAZER EM

Rua do Varzim Sport Clube, 97
4490-588 Póvoa de Varzim
252 298 690 • 964 643 245
varzimlazer.com

PISCINAS/TÉNIS

252 298 690 • 964 643 245
PAVILHÃO MUNICIPAL
252 681 909 • 964 643 247

revisão: 30 / data: 20.07.2016

VARZIM LAZER^{EM}

ESCOLA DE NATAÇÃO

REGULA MENTO



1. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

A Escola de Natação funcionará de 15 de Setembro a 15 de Julho. Os horários das classes da Escola de Natação estarão em concordância com o horário de funcionamento das Piscinas Municipais.

2. LOCAL

As classes da Escola de Natação decorrerão na piscina de 50 m e na piscina de 16,6 m, de acordo com o nível de ensino, escalão etário e tipo de actividades.

3. TEMPERATURA DA ÁGUA

A água da piscina de 50 m encontra-se a 28° C e a água da piscina de 16,6 m a 30° C. Nos dias de aulas de Hidroterapia e Natação para Bebés, a temperatura da água da piscina de 16,6 m estará a 31° C. Estes valores poderão oscilar 1,0° C em relação às temperaturas atrás referidas.

4. ACTIVIDADES

A Escola de Natação pretende oferecer uma grande variedade de actividades aquáticas de modo a poder satisfazer as necessidades de toda a população:

Natação Pura - dividida por níveis de aprendizagem e por escalões etários (classes funcionam 2 ou 3x por semana).

A) NÍVEIS DE APRENDIZAGEM:

- Iniciação - englobará a adaptação ao meio aquático e a introdução às técnicas de nado;
- Iniciação avançada - aprendizagem das técnicas de natação pura e introdução das técnicas básicas de natação sincronizada e pólo aquático;
- Aperfeiçoamento - correcção das técnicas de nado e desen-

volvimento da resistência. Correção das aprendizagens adquiridas de natação sincronizada e pólo aquático;

- Manutenção - destina-se a alunos que dominam as técnicas de nado e tem por objectivos desenvolver a resistência de nado e a manutenção física.

B) ESCALÕES ETÁRIOS:

Crianças 4-5 anos, Crianças 6-8 anos, Crianças 9-12 anos, Jovens 13-17 anos, Adultos > 18 anos.

Natação para Bebés - adaptação do bebé ao meio aquático numa actividade que fortalece a relação familiar e social, aumentando a sua auto-confiança. Funciona 1x por semana.

Hidroterapia - consiste em utilizar os princípios físicos da água como forma de tratamento de várias patologias de foro reumatológico (dores nas costas, artroses e artrites), neurológico (paralisia cerebral, trombozes) e ortopédico (fracturas, entorses, roturas). Não é preciso saber nadar (aula leccionada no tanque de aprendizagem). Se se justificar, agrupar-se-á os utentes de acordo com a patologia e/ou problemas apresentados. Esta classe funciona 3x por semana.

Hidro Funcional - Actividade aquática com interligação entre movimentos específicos da natação e o desenvolvimento funcional do corpo. Esta turma é leccionada 3 vezes por semana, sendo que 2 aulas são na água e 1 no ginásio.

Hidroginástica - consiste na sequência de exercícios localizados e gerais com os seguintes objectivos: desenvolver a capacidade de resistência; melhorar o sistema cardiovascular; reduzir o peso. Não é preciso saber nadar (a aula é na piscina de 50 m e com música).

Hidro bike - aula realizada numa bicicleta especialmente criada para ambientes subaquáticos. A Hidro Bike irá proporcionar a oportunidade de trabalhar intensidades compatíveis com a sua condição física. Aproveitando a resistência da água e a velocidade a que se pedala, o aluno consegue um ajuste de carga ideal. Aconselha-se o uso de sandálias/sapato aquáticos. (Mais informações no regulamento da Academia de Ginástica).

Piranhas - destina-se a alunos dos 8 aos 15 anos, completamente adaptados ao meio aquático e com total autonomia e que dominem pelo menos 3 técnicas de nado. Esta classe contempla o aperfeiçoamento das técnicas alternadas e a aprendizagem das técnicas simultâneas de natação pura bem como promove a iniciação ao Jogo de Pólo Aquático.

No âmbito do protocolo realizado com o Clube Naval Povoense os alunos desta classe podem participar, gratuitamente, em treinos de pólo aquático e natação pura do mesmo.

A abertura de qualquer horário fica sujeita a um número mínimo de inscrições.

Nemos - destina-se a alunos de 6 a 8 anos, com a adaptação ao meio aquático concluída e que realizem ainda que de forma rudimentar as técnicas de crol e costas.

O número máx.¹ de alunos por aula é: Iniciação: 10; Iniciação avançada: 14; Aperfeiçoamento: 16; Manutenção: 16; Hidroterapia: 14; Hidro Funcional: 14; Natação Bebés: 12; Hidroginástica: 35; Piranhas: 20; Hidro Bike: 11

(¹ Este nº poderá ser alterado desde que em concordância com o professor da turma e com o coordenador técnico)

As aulas terão a duração de 40 minutos, à excepção das de Hidroterapia: 45 min.

O cartão de cada aluno está parametrizado para dar acesso às instalações 10 min antes do início da aula e até 40 min após o final da mesma. Caso este ultrapasse o tempo permitido, poderá ser cobrado o valor de uma utilização livre.

As inscrições das classes serão realizadas nas recepções. No acto de inscrição, o aluno efectuará o pagamento do valor das mensalidades do primeiro e último mês de frequência, bem como da anuidade (15€), caso aplicável. Em caso de desistência ou de anulação da inscrição, não há lugar a qualquer devolução ou transferência dos valores pagos no acto de inscrição.

Os valores dos pagamentos são referidos na tabela seguinte:

classes	valores (€)			
	1x/semana	2x/semana	3x/semana	4x/semana
Natação/Mix Aquático	-	31,00	-	-
Hidroterapia/Hidro Funcional	-	-	38,50	-
Hidroginástica*	18,50	31,00	38,50	45,00
Piranhas	-	31,00	38,50	45,00
Natação Bebés	25,00	-	-	-
Hidrobike*	18,50	-	-	-

Todas as classes de natação pura funcionam no mínimo 2x por semana. Excepcionalmente, mediante pedido por escrito, poderá ser deferida a frequência de 1x por semana. Nesse caso, o valor mensal da classe será o correspondente a metade da mensalidade relativa a 2x por semana, acrescida de 6€.

* É permitida a frequência destas aulas em regime de utilização livre mediante o pagamento do valor correspondente à entrada das instalações e à existência de vagas. Os utentes deverão passar na receção para efetuar o pagamento e levantar a senha para a(s) aula(s) a frequentar, que deverá ser entregue ao professor da classe. Os utentes com Livre Trânsito também têm que levantar a senha na recepção.

As mensalidades deverão ser pagas até ao dia 5 de cada mês. Caso este prazo não seja cumprido, o aluno poderá ser excluído da classe perdendo todos os direitos referentes à situação que detinha. No caso de o aluno pretender regularizar a sua inscrição na Escola de Natação, no mesmo ano lectivo, terá de liquidar todas as mensalidades em atraso. Terá 50% de desconto na mensalidade seguinte quem faltar a 50% ou mais do nº de aulas mensais, e apresentar atestado médico justificativo até ao dia 5 do mês seguinte.

Todas as questões não mencionadas neste regulamento deverão ser colocadas por escrito (em impresso próprio) à VL.

Ao longo do ano lectivo poderão ser realizadas provas de Natação, organizadas pela Associação de Natação do Norte de Portugal e Federação Portuguesa de Natação. Todos os alunos serão avisados com um mínimo de 1 semana de antecedência, caso o decorrer das provas impeça a leccionação das aulas. Neste caso, os alunos poderão usufruir de uma utilização livre nas instalações como forma de compensação da(s) aula(s) não leccionada(s).

5. CARTÃO “FAMÍLIA”

Todos os alunos inscritos em classes poderão beneficiar do desconto do cartão “Família”. Para usufruírem deste desconto, deverão ter pelo menos um familiar do respectivo agregado (cônjuges e filhos) inscrito também nas classes. Nesta situação, o segundo membro do agregado familiar a inscrever-se beneficiará de 20% de desconto sobre todas as mensalidades, o terceiro beneficiará 25%, o quarto 30%, e assim sucessivamente.

6. ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Os encarregados de educação deverão acompanhar o aluno até ao lava-pés, devendo aguardar pelo professor ou pelo auxiliar das classes. No final da aula deverão aguardar pelo educando no mesmo local. O professor é responsável pelo aluno apenas durante o período da aula.

Os encarregados de educação dos alunos que frequentam a piscina de 50 m poderão assistir às aulas dos seus educandos na bancada nas semanas anteriores ao Natal e à Páscoa e na 1ª quinzena de Julho. No entanto, sempre que o professor