

# ESCOLA DE NATAÇÃO

**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.

**LOCAL** As classes da Escola de Natação decorrerão na Piscina de 50 metros e na Piscina de 16,6 m, de acordo com o nível de ensino, escalão etário e o tipo de atividades.

**ATIVIDADES** A Escola de Natação pretende oferecer uma grande variedade de atividades aquáticas de modo a poder satisfazer as necessidades de toda a população.

**ESCALÕES ETÁRIOS** Crianças 4-5anos, Crianças 6-8 anos, Crianças 7-11 anos, Crianças 9-12 anos, Jovens 13-17 anos, Adultos >18 anos. Bebés.

**LOTAÇÃO** O número máximo de alunos por aula é : Iniciação: 10; Iniciação avançada: 14; Aperfeiçoamento: 16; Manutenção: 16; Hidroterapia: 14; Hidrofuncional: 14; Natação Bebés: 14; Hidroginástica: 33; Piranhas: 20; Hidrobike: 11. (este nº poderá ser alterado desde que em concordância com o professor da turma e coordenador técnico).

**DURAÇÃO** As aulas terão duração de 40 minutos à exceção da Hidroterapia: 45 minutos.

O cartão de cada aluno está parametrizado para dar acesso às instalações 20 minutos antes do início da aula e até 40 minutos após o final da mesma. Caso este ultrapasse o tempo permitido, poderá ser cobrado o valor de uma utilização livre.

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 do aluno pretender realizar a sua inscrição na escola de natação, no mesmo ano letivo, terá de liquidar todas as mensalidades em atraso. Terá 50% de desconto na mensalidade seguinte quem faltar a 50% ou mais do número de aulas mensais, e apresentar declaração médica justificativa ou declaração da entidade patronal até ao dia 5 do mês seguinte.

## NÍVEIS DE APRENDIZAGEM

**NATAÇÃO PARA BÉBES** ▪ Adaptação do Bebê ao meio aquático numa atividade que fortaleça a relação familiar e social, aumentando a sua auto-confiança. Funciona uma vez por semana.

**NATAÇÃO INICIAÇÃO** ▪ Aprendizagem de habilidades motoras e iniciação às técnicas de nado.

**NEMOS** ▪ Destina-se a alunos dos 6 aos 8 anos, com a adaptação ao meio aquático concluída e que realizem ainda que de forma rudimentar as técnicas de crol e costas.

**PIRANHAS** ▪ Destina-se a alunos dos 7 aos 11 anos, completamente adaptados ao meio aquático e com total autonomia e que dominem pelo menos duas técnicas de nado. Esta classe contempla o aperfeiçoamento e

a aprendizagem das técnicas simultâneas de natação pura bem como promove a iniciação ao Jogo de Pólo Aquático e a Natação Sincronizada.

**NATAÇÃO AVANÇADA** ▪ Aprendizagem das técnicas de natação pura.

**APERFEIÇOAMENTO** ▪ Correção das técnicas de nado e desenvolvimento da resistência.

**NATAÇÃO ADULTOS** ▪ destina-se a alunos que pretendam aprender e a dominar as técnicas de nado e têm como objetivos desenvolver a condição física.

**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.

**HIDROFUNCIONAL** ▪ Atividade aquática com interligação entre movimentos específicos da natação e o desenvolvimento funcional do corpo.

## REGRAS UTILIZAÇÃO DOS BALNEÁRIOS INFANTIS

### BALNEÁRIO INFANTIL FEMININO

- Crianças até aos 8 anos acompanhadas por um adulto do sexo feminino;
- Crianças do sexo feminino até aos 10 anos;
- Adultos do sexo feminino que frequente as aulas para bebés;
- Adultos do sexo feminino que frequentem as instalações em horário coincidente com o da criança (menor que 8 anos);
- Os adultos devem respeitar sempre o espaço e privacidade das crianças, pelo que devem utilizar apenas as cabines para tomar banho;
- Os adultos do sexo feminino devem circular no balneário com a proteção de toalha ou vestidas;

### BALNEÁRIO INFANTIL MASCULINO

- Crianças até aos 8 anos acompanhadas por um adulto do sexo Masculino;
  - Crianças do sexo masculino até aos 10 anos;
  - Adultos do sexo masculino que frequente as aulas para bebés;
  - Adultos do sexo masculino que frequentem as instalações em horário coincidente com o da criança (menor que 8 anos);
  - Os adultos devem respeitar sempre o espaço e privacidade das crianças, pelo que devem utilizar apenas as cabines para tomar banho;
  - Os adultos do sexo masculino devem circular no balneário com a proteção de toalha ou vestidas;
- A não observância destas normas pode levar à intervenção da Administração;
- Para mais informações consulte o regulamento interno.

GIU 02-12-2019 rev.11



« 2019 / 2020 »

# ESCOLA DE NATAÇÃO

#VARZIMLAZER



# HORÁRIO PISCINAS

## ÉPOCA 2019/2020

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07:40	NATAÇÃO ADULTOS 1		NATAÇÃO ADULTOS 4		NATAÇÃO ADULTOS 7		
08:00	HIDROTERAPIA 1		HIDROTERAPIA 1		HIDROTERAPIA 1		
08:40	NATAÇÃO ADULTOS 2		NATAÇÃO ADULTOS 5		NATAÇÃO ADULTOS 8		
08:45	HIDROTERAPIA 2		HIDROTERAPIA 2		HIDROTERAPIA 2		
		INICIAÇÃO/INICIAÇÃO AVANÇADA 2		INICIAÇÃO/INICIAÇÃO AVANÇADA 2		NEMOS 3	BEBÉS 4
09:20						4-5 INICIAÇÃO ESP. AVANÇADA 4	
						6-8 INICIAÇÃO 6	BEBÉS 5
10:00						4-5 INICIAÇÃO 5	
10:40						4-5 INICIAÇÃO 6	4-5 INICIAÇÃO 6
						BEBÉS 2	
11:20						6-8 INICIAÇÃO 7	6-8 INICIAÇÃO 7
						BEBÉS 3	
12:00						6-8 INICIAÇÃO. AV. APERF. 5	6-8 INICIAÇÃO. AV. APERF. 5
						BEBÉS 6	
15:15	HIDROTERAPIA 3		HIDROTERAPIA 3		HIDROTERAPIA 3		
16:00	HIDROTERAPIA 4		HIDROTERAPIA 4		HIDROTERAPIA 4		
17:15	INICIAÇÃO/INI. AVANÇADA 1			INICIAÇÃO/INI. AVANÇADA 1			
	NEMOS 1	6-8 INICIAÇÃO 3	BEBÉS 1	NEMOS 1	6-8 INICIAÇÃO 3		
	4-5 INICIAÇÃO 1	4-5 INICIAÇÃO 3	4-5 INICIAÇÃO 5	4-5 INICIAÇÃO 1	4-5 INICIAÇÃO 3		
18:00	NATAÇÃO ADULTOS 3	4-5 INICIAÇÃO ESP. 2		NATAÇÃO ADULTOS 6	BEBÉS 7		
	6-8 INICIAÇÃO AVANÇADA 1	6-8 INICIAÇÃO AVANÇADA 3		6-8 INICIAÇÃO AVANÇADA 1	6-8 INICIAÇÃO AVANÇADA 3		
	PIRANHAS 1	PIRANHAS 2		PIRANHAS 3	PIRANHAS 4		
	4-5 INICIAÇÃO 2	4-5 INICIAÇÃO 4		4-5 INICIAÇÃO 2	4-5 INICIAÇÃO 4		
	APERFEIÇOAMENTO 1	9-12 INICIAÇÃO AVANÇADA 4		APERFEIÇOAMENTO 1	9-12 INICIAÇÃO AVANÇADA 4		
18:40	6-8 INICIAÇÃO 1	6-8 INICIAÇÃO 4	6-8 INICIAÇÃO 6	6-8 INICIAÇÃO 1	6-8 INICIAÇÃO 4		
	6-8 INICIAÇÃO AVANÇADA 2	9-12 INICIAÇÃO 2	6-8 INICIAÇÃO AVANÇADA 4	6-8 INICIAÇÃO AVANÇADA 2	9-12 INICIAÇÃO 2		
	9-12 INICIAÇÃO AVANÇADA 1			9-12 INICIAÇÃO AVANÇADA 1			
	13-17 APERFEIÇOAMENTO 1	13-17 INICIAÇÃO/INICIAÇÃO AVANÇADA 1	BEBÉS 8	13-17 APERFEIÇOAMENTO 1	13-17 INI/ INICIAÇÃO AVANÇADA 1		
	6-8 INICIAÇÃO 2	NEMOS 2	NEMOS 3	6-8 INICIAÇÃO 2	NEMOS 2		
19:20	9-12 INICIAÇÃO 1	6-8 INICIAÇÃO 5		9-12 INICIAÇÃO 1	6-8 INICIAÇÃO 5		
	APERFEIÇOAMENTO 1	9-12 INICIAÇÃO AVANÇADA 2		9-12 APERFEIÇOAMENTO 1	9-12 INICIAÇÃO AVANÇADA 2		
	9/12 INAV 3			9/12 INAV 3			
	INICIAÇÃO 1	13-17 APERFEIÇOAMENTO 2		INICIAÇÃO 1	13-17 APERFEIÇOAMENTO 2		
20:00	INICIAÇÃO AVANÇADA 1	INICIAÇÃO 2	INICIAÇÃO/INICIAÇÃO AVANÇADA ESP.	INICIAÇÃO AVANÇADA 1	INICIAÇÃO 2		
	APERFEIÇOAMENTO 2			APERFEIÇOAMENTO 2			
20:40	HIDROFUNCIONAL 1		HIDROFUNCIONAL 1		HIDROFUNCIONAL 1		
	INICIAÇÃO AVANÇADA/ APERFEIÇOAMENTO 1			INICIAÇÃO AVANÇADA/ APERFEIÇOAMENTO 1			

### ESCALÕES ETÁRIOS

- HIDROS
- BEBÉS
- CRIANÇAS 4-5 ANOS
- CRIANÇAS 6-8 ANOS
- CRIANÇAS 7-11 ANOS
- CRIANÇAS 9-12 ANOS
- JOVENS 13 -17 ANOS
- ADULTOS

### PISCINA APRENDIZAGEM

- Bebés
- Iniciação
- Iniciação/ Iniciação Avançada
- Nemos
- Hidroterapia
- Hidrofuncional

### PISCINA OLÍMPICA

- Natação Adultos
- Piranhas
- Iniciação Avançada
- Aperfeiçoamento

