

### Horários

Entrada	Saída	Segunda	Quarta	Quinta	Sábado
10:15	11:00				NOV - B
11:45	12:30				NOV - C
17:45	18:30		NOV - D		
19:15	20:00	NOV - A	NOV - B	NOV - A	

### Adaptação ao meio aquático, nível I e II para crianças

Faixas etárias: dos 4 aos 6, dos 6 aos 12 e dos 13 aos 17 anos

Designações: **Condinhos** (4 aos 6 anos de idade inclusivé)

A aprendizagem da natação é fundamental para o desenvolvimento do físico e mental desde o início, assumindo um papel fundamental no tempo de escolaridade inicial. Assim esta actividade tomada numa perspectiva lúdico desportiva vem enriquecer o seu educando na maturação psico-motora e social. Deste modo o processo efectuado num meio diferente (meio aquático) é fundamental e enriquecedor para socialização e aprendizagem e especialização.

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
09:30	10:15						H1
10:15	11:00						I1   I1+
11:00	11:45						J   J1+
17:45	18:30	L   L1	D		L   L1	D	
18:30	19:15	A A1 A2	E E1 E2	H1	A A1 A2	E E1 E2	
19:15	20:00	B1   B2	F F1 F2	I1   I1+	B1   B2	F F1 F2	
20:00	20:45	C   C2	G   G1	J   J1+	C   C2	G   G1	

### Conditos (7 aos 12 anos de idade inclusive)

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
09:30	10:15						G1/2
10:15	11:00						I1
11:00	11:45						H1
17:45	18:30	A1		G1/2	A1		
18:30	19:15	B1	E1	I1	B1	E1	
19:15	20:00	C2	F2	H1	C2	F2	
20:00	20:45	D1	J1		D1	J1	

### Condes (13 aos 17 anos de idade inclusive)

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
11:00	11:45						C1/2
19:15	20:00	A1			A1		
20:00	20:45		B2	C1/2		B2	

### Adaptação ao meio aquático, nível I e II para Adultos

Faixas etárias: dos 18 anos aos 59 anos

**Designações: Condeixas**

A natação é uma actividade desportiva que possibilita o sujeito trabalhar o seu corpo de uma forma completa. A natação tem um papel fundamental para a recuperação e preparação física e conseqüentemente um melhor nível de saúde. Esta actividade é também uma aprendizagem fundamental de segurança, para poder usufruir de actividades aquáticas.

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
09:30	10:15						C
12:45	13:30	D1			D1		
18:30	19:15			C			
19:15	20:00		B1/2			B1/2	
20:00	20:45	A   A1/2			A   A1/2		

**Actividades aquáticas para seniores**

Faixas etárias: mais 60 anos

**Designações: Hidro Sénior**

As actividades aquáticas para os seniores têm benefícios motores, cognitivos e sociais. Assim, respectivamente, o sénior recupera amplitude, mobilidade e correcção postural para além da recuperação cardio-respiratória. Recuperam o conceito de ritmo e a comunicação gestual associada à música. Socialmente desenvolvem o espírito de equipa de trabalho e inter-ajuda.

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09:30	10:15	HGS3	HGS2	HGS3	HGS2	
15:45	16:30		HGS4		HGS4	
16:30	16:45	HGS1		HGS1		
17:45	18:30	S.AMA		S.AMA		

**Disciplinas de especialidade – Mini Pólo | Introdução à natação Sincronizada | pré-competição (natação pura)**

Nota: os alunos só poderão ser inscritos nestas turmas por indicação técnica do professor.

Faixas etárias: dos 06 aos 12 anos

**Designações: Mini- Pólo**

Descrição:

O mini-polo é a iniciação ao pólo aquático e uma abordagem diferente à aprendizagem disciplina de natação, esta surge como a possibilidade de qualquer criança poder “jogar à bola” na água. Deverá ser tão natural como os jogos de futebol de rua: qualquer espaço é praticável, o número de elementos de cada equipa é adaptável e as regras de jogo são simplificadas. O conceito chave é: participação e divertimento.

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
19:15	20:00	MP			MP		

**Designações: Iniciação à natação Sincronizada**

Descrição: dos 06 aos 12 anos

A natação Sincronizada é uma disciplina de Natação onde são executadas diversas formas de movimentos estilos, deslocamentos, figuras e/ou combinações entre estes, executados por uma ou mais nadadoras. Estas encontram-se sincronizadas umas com as outras e com o acompanhamento musical, de forma a obter um conjunto harmonioso estético.

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
19:15	20:00		NS			NS	

**Designações: pré-competição** (natação pura)

**Descrição: dos 06 aos 12 anos**

Entrada	Saída	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
18:30	19:15		PC			PC	

**Regime livre**

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
09:00	Aberto	Aberto	Aberto	Aberto	Aberto	Aberto	Aberto
13:00							
14:00							
Encerrado							
15:00	Aberto	Aberto	Aberto	Aberto	Aberto	Aberto	
19:00							
22:00							