



FOLHETO INFORMATIVO - AULAS - 2021/2022

NATAÇÃO PARA BEBÉS	BEBÉS 12-36meses 30min	O acompanhante terá de ir para dentro de água. 1.º contacto com a água - melhoria de competências através de elementos lúdicos. Aulas habitualmente realizadas no tanque de aprendizagem.
NATAÇÃO PARA CRIANÇAS	AMA 3 anos 30min	Adaptação ao meio aquático (desenvolvimento das componentes básicas da natação). Aulas realizadas na Piscina de aprendizagem/ competição. O acompanhante terá de ir para dentro de água.
	AMA 4/5 anos 45min	Adaptação ao meio aquático (desenvolvimento das componentes básicas da natação). Aulas habitualmente realizadas na Piscina de aprendizagem.
	NÍVEL 1 CRIANÇAS 45min	Crianças a partir dos 6 anos. Aprendizagem da técnica de crol/costas a um nível rudimentar. Aulas habitualmente realizadas no tanque. Realização de um teste de natação.
	NÍVEL 2 CRIANÇAS 45min	Crianças com adaptação à profundidade. Aprendizagem da técnica de costas a um nível elaborado. Aprendizagem da técnica de crol a um nível rudimentar. Aulas realizadas na piscina de competição. Realização de um teste de natação.
	NÍVEL 3 CRIANÇAS 45min	Aperfeiçoamento da técnica de crol e costas. Aprendizagem da técnica de bruços. Aulas realizadas na piscina de competição. Realização de um teste de natação.
	NÍVEL 4 CRIANÇAS 45min	Aperfeiçoamento da técnica de crol, costas e bruços. Aprendizagem e aperfeiçoamento da técnica de mariposa. Aulas realizadas na piscina de competição. Realização de um teste de natação.
NATAÇÃO PARA ADULTOS (piscina de competição) +13 anos	NÍVEL 1 ADULTOS 45min	Adaptação ao meio aquático. Aprendizagem da técnica de costas a um nível elaborado. Aprendizagem da técnica de crol a um nível rudimentar. Aulas realizadas na piscina de competição. Realização de um teste de natação.
	NÍVEL 2 ADULTOS 45min	Aperfeiçoamento da técnica de crol e costas. Realização de um teste de natação. Aprendizagem técnica de bruços. Aulas realizadas na piscina de competição. Realização de um teste de natação.
	NÍVEL 3 ADULTOS 45min	Aperfeiçoamento da técnica de crol, costas e bruços. Aprendizagem/aperfeiçoamento da técnica de mariposa. Aulas realizadas na piscina de competição. Realização de um teste de natação.
	CROSSSWIMFIT 45min	Requisito mínimo: Nível 2 Adultos. Aperfeiçoamento das técnicas de nado. Desenvolvimento de capacidades motoras através de exercícios dentro e fora de água.
AULAS DE GRUPO (piscina de competição)	HIDROGINÁSTICA 45min (piscina de competição)	Adultos a partir dos 59 anos. Aulas compostas por movimentos rítmicos com ênfase no trabalho cardiovascular, mobilidade articular e coordenação geral.
	AQUAFITNESS 45min (piscina de competição)	Adultos até 59anos. Requisito mínimo: Adaptação ao meio aquático. Aulas compostas por movimentos rítmicos com ênfase no trabalho cardiovascular, mobilidade articular e coordenação geral através de estímulos mais intensos.
	Recuperação Aquática (p. de competição)-45min	Aulas com base num conjunto de exercícios físicos que ajudam na recuperação de várias patologias e/ou correção postural.
AULAS INDIVIDUAIS (PT's)	NATAÇÃO 45min	Adaptação ao meio aquático. Aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas de nado. Aula realizada no tanque de aprendizagem ou na piscina de competição.
	Recuperação Aquática 45min	Aula destinada a preservar, recuperar e promover o bem-estar do utente.