

PISCINAS MUNICIPAIS DE BRAGANÇA

PREÇÁRIO	HORÁRIO LIVRE	CLASSES ORIENTADAS (mensalidade)	1.ª INSCRIÇÃO
Crianças	0,87€	16,09€	12,31€
Adultos	1,99€	20,22€	14,83€

HORÁRIO LIVRE

Tanque de competição	segunda a sexta 15h00 às 20h50	sábado 15h00 às 18h50
Tanque de aprendizagem	quarta 15h00 às 17h30	sábado 15h00 às 18h50

NATAÇÃO PARA BEBÉS

	Segunda
17h40	NB1/NB2 (2/3 anos)
18h30	NB3 (4 anos)

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO - CRIANÇAS E JOVENS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
17h40	E9	E2		E9	E2
17h50		E5/E10		E10	E5
18h20			E3		E3
19h10		E6	E4/E1	E6	E4/E1

APERFEIÇOAMENTO - CRIANÇAS E JOVENS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
17h50	F4		F4		
18h10		F3		F3	
18h20					F7
19h00		F5		F5	



APRENDIZAGEM (A) E APERFEIÇOAMENTO ADULTOS (AC)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
17h00	AC2			AC2
18h00		A1		A1
18h30	AC1		AC1	
20h00	A4		A4	

HIDROGINÁSTICA

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
15h10	H1	H2		H1	H2
16h00	H3	H5		H3	H5
18h30	Dw1			Dw1	
19h10		H4		H4	

Natação para bebês (2 aos 4 anos)

Com esta atividade pretendemos proporcionar a Adaptação ao Meio Aquático de bebês a partir dos 2 anos, ao mesmo tempo que se fortalecem laços afetivos entre pai/mãe/filho, através de experiências lúdicas. São sessões de grande harmonia e diversão levando ao desenvolvimento cognitivo, afetivo e motor do bebê.

Natação Pura

Nível E (5 aos 10 anos) - Iniciação da criança à adaptação ao meio aquático, recorre-se a exercícios de carácter mais lúdico. Numa segunda fase e depois de feita a adaptação ao meio, dar-se-á início à aprendizagem das técnicas alternadas;

Nível E (10 aos 12 anos) - Aprendizagem das técnicas alternadas e respetivas partidas e viragens. Numa fase final introduz-se algumas noções das técnicas simultâneas; desenvolver o sentido lúdico e social da modalidade;

Nível F (10 aos 15 anos) - Aperfeiçoamento das técnicas alternadas, treino de resistência dos dois estilos. Aprendizagem das técnicas simultâneas e respetivas partidas e viragens; desenvolver o sentido lúdico e social da modalidade;

A natação para Adultos divide-se em dois níveis (15 aos 80 anos):

Nível A - Adaptação ao Meio Aquático, iniciação das técnicas de nado alternadas, desenvolver o sentido lúdico e social da modalidade;

Nível AC - Aperfeiçoar as técnicas de nado alternadas respetivas partidas e viragens, aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas de nado simultâneas respetivas partidas e viragens e desenvolver o lado lúdico e social da modalidade.

Hidroginástica (18 aos 90 anos)

Aula dinâmica com música que se realiza dentro de água, o seu trabalho proporciona melhorias na coordenação motora e condição física geral, cardiovascular e respiratória. Correção postural, fortalecimento muscular localizado e articular são outras das vantagens. Para além disso, a água contribui para a diminuição do stress e cansaço, aliviando tensões e proporcionando um sentimento de tranquilidade, relaxamento e leveza.