

MODALIDADES

1ª e 2ª INFÂNCIA

BEBÉS 1 (1 – 2 anos)	1x semana 15,50 €
BEBÉS 2 (3 – 5 anos)	2x semana 25,00 €

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

AMA 1 (5 – 6 anos)	1x semana 15,50 €
AMA 2 (7 – 8 anos)	2x semana 25,00 €

NAT	1x semana 17,00 €
	2x semana 27,50 €

NATAÇÃO ADULTO

Act. Aquáticas	1x semana 15,50 €
-----------------------	-------------------

NAT Adult	1x semana 17,00 €
	2x semana 27,50 €

HIDROGINÁSTICA

	1x semana 19,00 €
	2x semana 28,50 €

HIDROGINÁSTICA SÉNIOR

	1x semana 19,00 €
	2x semana 28,50 €

TAXA DE INSCRIÇÃO

Valor: 25,00 € para todas as modalidades, pagável em 3 prestações mensais.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Terça, quinta
09h00 — 13h00 16h00 — 20h30

Segunda, quarta e sexta
16h00 - 20h00

Sábado
09h00 — 13h00

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS À INSCRIÇÃO

- » Cartão de Cidadão ou BI e Cartão de Contribuinte
- » 1 foto tipo passe (para digitalizar),

PAGAMENTOS

O pagamento das mensalidades deverá ser efetuado até ao último dia do mês anterior aquele a que a mensalidade corresponde. A manutenção da pendência do pagamento determina a anulação da inscrição.

OBSERVAÇÕES

As turmas previstas apenas iniciarão atividades com o número mínimo de 6 alunos inscritos.

As turmas que registem uma frequência mensal inferior a 6 alunos poderão ser descontinuadas, propondo-se aos alunos abrangidos a transferência para outros horários, no mês seguinte.

DESCONTOS

(não aplicável ao Regime Livre)

- » 2 pessoas do mesmo agregado familiar: 5 %
- » 3 pessoas do mesmo agregado familiar: 10 %

» não realização de 2 ou 4 aulas, num mesmo mês, por coincidência com dias feriado ou com ações de manutenção: 20% e 40%, respetivamente.

Complexo de Piscinas Municipais de ALCAINS

Telefone: 272 906 396

ALBIGEC, EM, SA
Edifício dos Paços do Concelho
Praça do Município
6000-458 Castelo Branco
Tel: 272 348 322 Fax: 272 348 328
www.albigec.pt geral@albigec.pt

Escola de Natação



COMPLEXO DE PISCINAS MUNICIPAIS DE ALCAINS 2025/2026



ESCOLA DE NATAÇÃO—HORÁRIOS

CRIANÇAS

1ª e 2ª INFÂNCIA BEBÉS (1 aos 5 anos)

Aulas em piscina rasa, com acompanhamento dos progenitores onde as sessões terão como propósito aumentar o tempo e qualidade das interações de convívio dos pais com o seu filho, bem como promover ou alargar as primeiras interações sociais da criança e a sua estimulação psicomotora no meio aquático.

BEBÉS 1 (1 aos 2 anos)

Aula de 30 minutos

BB 1 A	BB 1 B	BB 1 C
Sex. 18.15	Sáb. 09.00	Sáb. 09.30

BEBÉS 12 (2 aos 5 anos)

Aula de 30 minutos

BB 2 A
Sáb. 10.00

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO - AMA

Aulas de carácter lúdico, em piscina rasa, com o objetivo de familiarizar as crianças com a água, desenvolvendo a sua autonomia, dotando-as com bases sólidas para posterior aprendizagem de outras habilidades motoras aquáticas mais complexas.

AMA 1 (5 aos 6 anos)

Aula de 45 minutos

AMA 1 A	AMA 1 B	AMA 1 C
Seg. 18.15	Qua. 18.15	Sá. 10.30

AMA 2 (7 aos 8 anos)

Aula de 45 minutos

AMA 2 A	AMA 2 B
Sex. 18.15	Sáb. 11.15

Nat (Introdução às técnicas alternadas)

Aula de 45 minutos

NAT 2 A
Sáb. 12.00

ADULTOS

Atividades Aquáticas

Aula de 45 minutos

Act Aqu. A	Act Aqu. B	Act Aqu. C
Seg. 19.45	Ter. 19.00	Qua. 19.00

NATAÇÃO

Aulas de Adultos, através do aprofundamento de técnicas de iniciação à natação e adapta o a  guas profundas. Forma o da técnica elementar de Crawl, Costas e Entradas. Introdu o aos Bru os e Mariposa.

NAT Adult

Aula de 45 minutos

NAT 1 AD A
Sex. 19.00

HIDROTERAPIA

Aula de 45 minutos

Programa dirigido a todos os utentes que necessitam do meio aquático para ajudar na sua recupera o e reabilita o.

H2O TER

Aula de 45 minutos

H2O Ter. A	H2O Ter. B	H2O Ter. C	H2O Ter. D
Seg 19.00	Tre. 18.15	Qua. 19.00	Qui. 18.15

HIDROGINÁSTICA

Aula de 45 minutos

Aulas destinadas a incrementar a fôrça, a flexibilidade, a resistência aeróbica, a tonifica o muscular e a coordena o da postura, através de técnicas e exercícios aquáticos. Com algum divertimento, estas aulas procuram contribuir para melhorar a condi o física, aliviando o peso, prevenindo lesões e eliminando a pressão sobre as articula es. As componentes da modalidade visam, também, o desenvolvimento do aparelho cardiorrespiratório.

H2O A	H2O B	H2O C
Seg. 17.30	Ter. 17.30	Ter. 19.45
H2O E	H2O F	H2O G
Qua. 19.45	Qui. 17.30	Qui. 19.45
H2O H	H2O I	H2O E
Sex. 17.30	Sex. 19.45	Qua. 19.45

HIDROGIN STICAS NIOR

Aula de 45 minutos

Hidroginástica adaptada para a melhoria da circula o, tensão arterial e do equilíbrio, ajudando a prevenir quedas.

H2O S�n. A	H2O S�n. B	H2O S�n. C	H2O S�n. D
Seg. 16.15	Ter. 16.15	Qua. 16.15	Qui. 16.15