

# JAMOR

centro desportivo nacional

## Natação Pura

**As nossas aulas contemplam 4 níveis de ensino, de acordo com a idade e aquisições técnicas.**

**Adaptação ao Meio Aquático** — iniciação ao meio aquático desenvolvendo as competências necessárias com vista à autonomia nesse meio.

*Classes:* AMA 3 anos \* AMA 4 anos \* AMA 5-6 anos \* AMA 7-13 anos \* AMA +14 anos

**Aprendizagem** — de forma progressiva, é proporcionada a aquisição das 4 técnicas de nado.

*Classes:* N I +6 anos \* N II +6 anos \* N III +6 anos \* N I +14 anos \* N II +14 anos

**Aperfeiçoamento** — treino e consolidação das 4 técnicas de nado, em piscina de 50m, com base nos princípios de treino.

*Classes:* N IV +6 anos \* N III +14 anos

**Pré-Competição** — direcionado para crianças entre os 6 e os 12 anos, que pretendam ingressar para a vertente competitiva da natação.

*Classes:* Pré I \* Pré II

**Mais informações:**

e: [piscinas.jamor@ipdj.pt](mailto:piscinas.jamor@ipdj.pt) | t: 214 156 400

## Horários 2015/2016

		AMA				
		AMA 3	AMA 4	AMA 5-6	AMA 7-13	AMA + 14
1 x semana	4ª f	17:00   17:50   18:40	17:00   17:50   18:40	17:00   17:50   18:40	17:00   17:50   18:40	-
	sábado	09:00   09:50   10:40   11:30   12:20   17:00	09:00   09:50   10:40   11:30   12:20   13:10   16:10	09:00   09:50   10:40   11:30   12:20   13:10   15:20   16:10   17:00	09:00   09:50   11:30   13:10   15:20   16:10   17:00	-
	domingo	9:00   12:00	11:30	09:50   10:40	-	-
2 x semana	2ª e 6ª f	17:00   17:50   18:40	17:00   17:50   18:40	17:00   17:50   18:40	17:00   17:50   18:40	-
	3ª e 5ª f	17:00   17:50   18:40	17:00   17:50   18:40	17:00   17:50   18:40	17:00   17:50   18:40	11:15   12:00   12:45
1, 2 ou 3 x sem.	2ª, 4ª e 6ªf	-	-	-	-	8:15   11:15   12:00   12:45

		APRENDIZAGEM				
		N I +6	N II +6	N III +6	N I +14	N II +14
1 x semana	4ª f	17:00   17:50   18:40   19:30	17:00   17:50   18:40   19:30	17:00   17:50   18:40   19:30	-	-
	sábado	09:00   10:40   11:30   12:20   13:10   15:20   17:00	09:00   09:50   10:40   11:30   12:20   15:20   16:10	09:00   09:50   10:40   11:30   12:20   13:10   16:10	-	09:50   10:40   11:30
2 x semana	2ª e 6ª f	17:00   17:50   18:40   19:30	17:00   17:50   18:40   19:30	17:00   17:50   18:40   19:30	-	-
	3ª e 5ª f	17:00   17:50   18:40	17:00   17:50   18:40   19:30	17:00   17:50   18:40   19:30	11:15   12:00   12:45   19:30   20:20	12:00   12:45   17:00   18:40   19:30   20:20
1, 2 ou 3 x sem.	2ª, 4ª e 6ªf	-	-	-	8:15   11:15   12:00   12:45   19:30   20:20	07:30   08:15   11:15   12:00   12:45   17:50   18:40   19:30   20:20

		APERFEIÇOAMENTO E PRÉ-COMPETIÇÃO		
		N IV +6	N III +14	PRÉ
1 x semana	4ª f	17:00   17:50   18:40   19:30	-	-
	sábado	09:00   09:50   10:40   11:30   12:20   13:10	09:50   10:40   11:30	-
2 x semana	2ª e 6ª f	17:00   17:50   18:40   19:30	-	-
	3ª e 5ª f	17:00   17:50   18:40   19:30	12:00   12:45   17:00   17:50   18:40   19:30   20:20	18:00 (Pré I)
3 x sem.	2ª, 4ª e 6ªf	-	07:30   08:15   11:15   12:00   12:45   18:40   19:30   20:20	18:00 (Pré II)

*Nota: os horários são indicativos e poderão sofrer alterações ao longo da época desportiva.*

Faça o seu teste de natação com os nossos professores para identificar qual o nível mais adequado para si!

*Para informações adicionais, por favor consulte as normas de funcionamento do Complexo de Piscinas do Jamor.*

