

NATAÇÃO PURA

Atividade que desenvolve todas as competências aquáticas, desde a adaptação até ao aperfeiçoamento e otimização das quatro técnicas de nado, preparando os nossos alunos para os desafios do meio aquático.

A partir dos 3 anos os utentes são enquadrados e progridem em função da sua idade e competência.



CLASSES:

- » **ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO** [AMA3, AMA4, AMA5-6, AMA7-13 e AMA+14]
- » **APRENDIZAGEM** [Nível I, Nível II e Pré-competição I]
- » **APERFEIÇOAMENTO** [Pré-competição II, Nível III e Nível IV]

INGRESSO:

Para ingressar na Natação Pura a partir dos 5 anos deverá fazer um teste de natação que indica em que nível se enquadra de acordo com as competências adquiridas. Caso não tenha experiência em natação deve inscrever-se diretamente numa classe de AMA, de acordo com a idade.

📅 HORÁRIOS 2018 | 2019



		AMA				
		AMA 3	AMA 4	AMA 5-6	AMA 7-13	AMA +14
1X semana	4ª feira	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 16:10 17:00	09:00 09:50 10:40 11:30 12:20 16:10 17:00	09:00 09:50 10:40 11:30 12:20 13:10 15:20 16:10 17:00	09:00 09:50 10:40 11:30 12:20 13:10 15:20 16:10 17:00	
	domingo	09:00 09:50 11:30	09:00 09:50 10:40	09:00 09:50 10:40 11:30 12:15	12:15	
2X semana	2ª e 6ª feira	17:00 17:50 18:40	17:00 17:50 18:40	17:00 17:50 18:40	17:00 17:50 18:40 19:30	
	3ª e 5ª feira	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 19:30 20:20
1, 2 ou 3X semana	2ª, 4ª e 6ª feira					8:15 11:15 12:00 12:45 19:30 20:20

		APRENDIZAGEM					
		N I (5-6)	N I (7-9)	N I (10-13)	N II + 6	N I + 14	N II + 14
1X semana	4ª feira	17:00 17:50 18:40	17:00 17:50 18:40 19:30	17:00 17:50 18:40	17:00 17:50 18:40 19:30		
	sábado	09:00 09:50 10:40 11:30 13:10 15:20	09:00 09:50 10:40 11:30 12:20 13:10 15:20 17:00	09:00 11:30 12:20 13:10 15:20 17:00	09:00 09:50 10:40 11:30 12:20 13:10 15:20 16:10 17:00		09:50 10:40 11:30 12:20
	domingo	12:15	10:40 11:30				
2X semana	2ª e 6ª feira	17:00 17:50 18:40	17:00 17:50 18:40 19:30	17:50 18:40 19:30	17:00 17:50 18:40 19:30		
	3ª e 5ª feira	17:00 17:50 18:40	17:00 17:50 18:40 19:30	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 17:50 18:40 19:30 20:20
1, 2 ou 3X semana	2ª, 4ª e 6ª feira					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 III + 6	N IV + 6	N III + 14	N IV + 14	PRÉ
1X semana	4ª feira	17:00 17:50 18:40 19:30	17:00 17:50			
	sábado	09:00 09:50 10:40 11:30 12:20 13:10 15:20 16:10	09:00 09:50 10:40 11:30 13:10 15:20 16:10	09:50 10:40 11:30 12:20		
2X semana	2ª e 6ª feira	17:00 17:50 18:40 19:30	17:00 17:50 18:40			
	3ª e 5ª feira	17:00 17:50 18:40 19:30	17:00 17:50 19:30	12:00 12:45 17:00 17:50 18:40 19:30 20:20	12:45	17:50 (Pré I)
3X semana	2ª, 4ª e 6ª feira			07:30 08:15 11:15 12:00 12:45 17:50 18:40 19:30 20:20	20:20	17:50 (Pré II)

● Aulas com possibilidade de frequência alternada nos períodos da manhã e da noite.

Nota: Os horários acima são indicativos e poderão sofrer alterações ao longo da época desportiva. Para informações adicionais, por favor consulte as normas de funcionamento do Complexo de Piscinas do Jamor.