

# JAMOR

centro desportivo nacional  
Escola de Natação



Natação Pura



Hidroterapia



Natação para Bebés



Hidroginástica

mais informações em [jamor.idesporto.pt](http://jamor.idesporto.pt) | [piscinas.jamor@ipdj.pt](mailto:piscinas.jamor@ipdj.pt)



## Natação para Bebés

Atividade com elevados benefícios no desenvolvimento da criança, através de metodologias e estratégias específicas que estimulam a adaptação ao meio aquático e o desenvolvimento motor, cognitivo e social.

Classes: 6-12meses | 12-18meses | 18-24meses | 24-30meses.



## Natação Pura

Contempla classes distintas no âmbito do ensino das diferentes técnicas de nado. Destina-se a uma larga faixa etária, nomeadamente a crianças com mais de 3 anos até adultos. Os utentes são enquadrados em função das suas competências técnicas.

Níveis de ensino: Adaptação ao Meio Aquático (AMA): AMA 3 | AMA 4 | AMA 5-6 | AMA 7-13 | AMA +14

Aprendizagem: NI +6 | NII +6 | NI +14 | NII +14

Aperfeiçoamento: NIII +6 | NIII +14 | Pré-Competição.



## Hidrogenástica

Atividades de grupo para adultos (+14 anos), com recurso à música e à resistência natural da água, com a capacidade de estimular o bem-estar físico e psicológico de uma forma divertida, eficaz e relaxante.

Classes: Hidrogenástica | Hidro Sénior | Hidro Deep.



## Hidroterapia

Atividades destinadas a populações especiais, tendo na sua maioria como finalidade a prevenção da doença, da incapacidade e da inaptidão, e tratar, habilitar ou reabilitar indivíduos com disfunções de natureza física, mental e de desenvolvimento motor.

Classes: Natação Terapêutica | Reabilitação | Correção Postural Sénior | Pilates Clínico | Exercício Pré-Parto.

Às atividades acima acresce ainda a possibilidade de Natação Livre, destinada à prática da natação, sem o acompanhamento de técnicos especializados, durante o horário de funcionamento.