

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 | 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 19:30 20:20
1-3 ou 3 x sem.	2ª, 4ª e 6ªf	-	-	-	-	8:15 11:15 12:00 12:45 19:30 20:20

		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 17:50 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.

