

ESCOLA DE NATAÇÃO DO JAMOR

A **Escola de Natação do Jamor** assenta numa metodologia progressiva de ensino, desde a adaptação ao meio aquático, evoluindo para uma aprendizagem que promova a autonomia e segurança no meio aquático e aperfeiçoamento das técnicas específicas de nado.

Paralelamente, abrangendo as várias faixas etárias e necessidades específicas individuais, são ainda promovidas atividades ao nível da Natação para Bebés, Hidroginástica e similares e Hidroterapia, no sentido de contribuir para a prática desportiva regular e melhoria da sua condição física.

A época desportiva decorre de 15 de setembro a 31 de julho. Para mais informações de cada uma destas atividades, aceda aos links abaixo:

LINKS PARA:

- 1) [NATAÇÃO PURA](#);
- 2) [NATAÇÃO BEBÉS](#);
- 3) [HIDROGINÁSTICA](#);
- 4) [HIDROTERAPIA](#);
- 5) [UTILIZAÇÃO LIVRE](#)

INFORMAÇÃO SOBRE INSCRIÇÕES/ RENOVAÇÕES 2023/24

Datas das inscrições/renovações para a época

2023.2024: <https://jamor.ipdj.pt/index.php?lang=pt&s=noticias&id=1114&title=Complexo%20Piscinas%20Jamor>

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR

Período de Funcionamento da Secretaria:

- DURANTE A ÉPOCA DESPORTIVA: Dias úteis das 09:00 às 19:00 | Sábados das 09:00 às 13:00
- AGOSTO: Dias úteis das 11:00 às 14:00

Contacto preferencial: piscinas.jamor@ipdj.pt

Preçários do Complexo de Piscinas do Jamor:

- [Preçário para aulas da Escola de Natação e Utilização Livre](#)
- [Preçário para entidades](#)

TESTES DE NATAÇÃO

A realização prévia de um teste de natação é um procedimento fundamental para a inscrição das seguintes modalidades:

- Inscrição em Utilização Livre Regular
- Inscrição nas classes de Natação Pura destinadas a utentes com mais de 6 anos de idade **e com experiência em natação. Em caso de não experiência é dispensada a necessidade de teste de natação e ingressa em AMA.**

De 1 a 14 de setembro: os testes de natação são efetuados por ordem de chegada, não carecem de marcação prévia e decorrem no seguinte horário:

Dias úteis: 09:00 às 14:00 e das 16:00 às 19:00

Sábados: das 09:30 às 12:30

A partir de 15 de setembro: os testes de natação terão lugar no seguinte horário e carecem de marcação prévia (através do telefone n.º **210 540 312**):

Dias Úteis das 11:15 às 13:00 e das 19:30 às 20:15.