

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 progredem em função da sua idade e competência.

Classes:

- ADAPTAÇÃO DO MEIO AQUÁTICO: AMA 3, AMA 4, AMA 5-6, AMA 7-13 e AMA +14
- APRENDIZAGEM: NÍVEL I, NÍVEL II e NÍVEL III (+7)
- APERFEIÇOAMENTO: PRÉ-COMPETIÇÃO, NÍVEL III (+14) e NÍVEL IV
- NATAÇÃO ADAPTADA

Ingresso: Para ingressar na Natação Pura a partir dos 6 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:

- [Natação Pura - crianças](#)
- [Natação Pura adultos \(+14 anos\)](#)

Equipamento: fato de banho de lycra e touca apropriados à prática de atividades aquáticas em piscina, chinelos e roupão ou toalha (opcional), óculos (opcional).