

NATAÇÃO ADULTOS

Esta atividade baseia-se na adaptação ao meio aquático, introdução, desenvolvimento e aperfeiçoamento das técnicas de nado. Tem por objetivo proporcionar aos utentes um maior à vontade na relação com o meio aquático. As aulas são variadas na sua organização e projetadas com o intuito de promover ganhos ao nível da saúde física e bem-estar social.

♥ BENEFÍCIOS

Melhoramento dos níveis condicionais e coordenativos, dentro dos quais se realçam: a melhoria da condição cardiovascular, o aumento da força geral e a promoção da sociabilização e recreação.

NATAÇÃO JOVENS

Esta atividade promove o desenvolvimento da criança a vários níveis do seu desenvolvimento biológico e maturacional, bem como na formação da sua personalidade. As suas classes baseiam-se na adaptação ao meio aquático, aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas de nado. As aulas de crianças são concebidas e planeadas para abranger um conjunto de sub atividades variadas, de forma a responder às necessidades do desenvolvimento multilateral da criança.

♥ BENEFÍCIOS

Melhoramento dos níveis condicionais e coordenativos da criança. Ganhos de autonomia no meio aquático e aumento da sociabilização e comunicação com outras crianças.

EXERCÍCIO É SAÚDE!

AULA EXPERIMENTAL GRATUITA

JUNTE-SE A NÓS!



Natação
Piscinas Municipais GOUVEIA



MUNICÍPIO DE
GOUVEIA

Complexo das Piscinas Municipais Cobertas

2.ª a 6.ª feira | 9h00 - 21h00 * 238 492 626 | 961 584 974 | piscinas@cm-gouveia.pt



MAPA ANUAL AULAS | NATAÇÃO

Piscinas Municipais Cobertas de Gouveia | Exercício e Saúde

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
NATAÇÃO ADULTOS Nível 1					
NATAÇÃO ADULTOS Nível 2		Tanque Aprendizagem 11H30		Tanque Aprendizagem 11H30	
NATAÇÃO ADULTOS Nível 3					
NATAÇÃO JOVENS Nível 1	Tanque Aprendizagem 16H45	Tanque Aprendizagem 16H45		Tanque Aprendizagem 16H45	Tanque Aprendizagem 16h45
NATAÇÃO JOVENS Nível 2	Tanque Aprendizagem 17H45	Tanque 25m 17H45	Tanque Aprendizagem 17H45	Tanque Aprendizagem 17H45	Tanque Aprendizagem 17h45
NATAÇÃO JOVENS Nível 3	Tanque 25m 17H45			Tanque 25m 17H45	Tanque 25m 17H45
NATAÇÃO JOVENS Níveis 4 e 5		Tanque Aprendizagem 18H30			Tanque Aprendizagem 18H30
	Tanque Aprendizagem 19H20	Tanque Aprendizagem 19H20	Tanque 25m 19H20	Tanque Aprendizagem 19H20	Tanque Aprendizagem 19H20
					Tanque 25m 20H05

» NÍVEL DEFINIDO APÓS AULA DE AVALIAÇÃO INICIAL «

NÍVEIS

3 níveis na natação para adultos e jovens, modalidades com professor e programa de treino ajustado ao nível de aprendizagem.

Nível 1 | Adaptação ao meio aquático
Nível 2 | Aprendizagem das técnicas de nado
Nível 3 | Aperfeiçoamento das técnicas de nado

PREÇÁRIO MENSAL

NATAÇÃO JOVENS
3 aos 18 anos

1x p/semana 19,38€
2x p/semana 21,90€
3x p/semana 25,67€

NATAÇÃO ADULTOS
+18 anos

1x p/semana 14,30€
2x p/semana 18,07€
3x p/semana 21,90€

Aulas Avulso 6,80€

informações

-  Aulas com duração de 45 minutos
-  Documentos necessários | 1 fotografia tipo passe, Cartão de Cidadão
-  Entrada Banho Livre 60min | 1,97€ para adultos e 1,58€ para crianças acima dos 6 anos
Cartão 12 entradas | 18,96€ para adultos e 15,74€ para crianças acima dos 6 anos