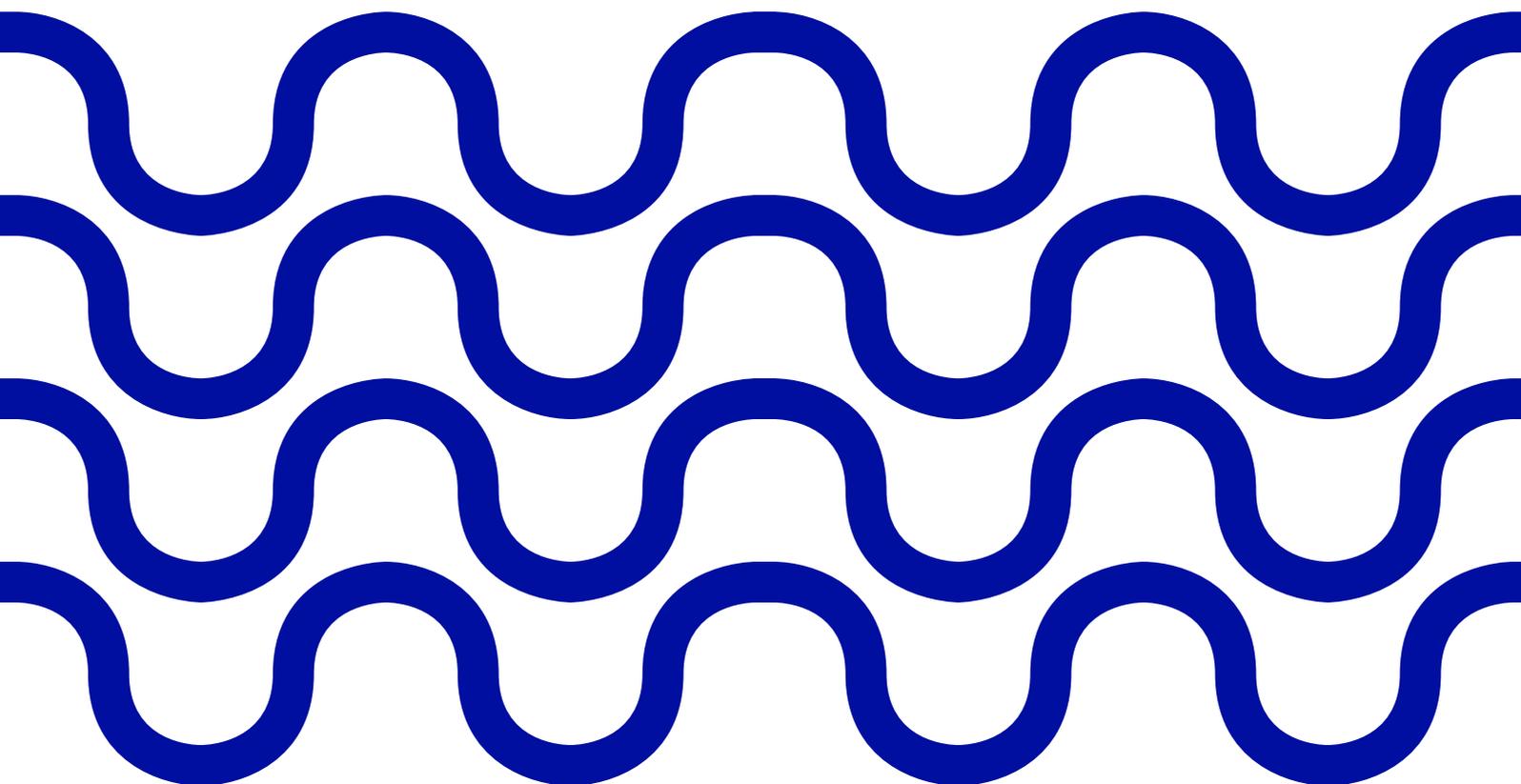


**Piscina Municipal  
Eng. Armando  
Pimentel**



**Temporada 2024-2025**

# **Guia de Atividades**



# Conteúdo

<b>1. Atividades Aquáticas</b> .....	3
1.1 Hidroginástica – Intensidade moderada a alta.....	3
1.2 Horários .....	3
1.3 Preçário.....	3
<b>2. Escola de Natação - Adultos</b> .....	4
2.1 Adultos Iniciação .....	4
2.2 Adultos Aperfeiçoamento.....	5
2.3 Horários .....	6
2.4 Preçário.....	6
<b>3. Escola de Natação - Crianças</b> .....	7
3.1 Bebés – dos 6 aos 36 meses.....	7
3.2 Nível 0 (Adaptação Meio Aquático) – dos 3 aos 5 anos .....	7
3.3 Nível 1 – a partir dos 6 anos.....	8
3.4 Nível 2 .....	8
3.5 Nível 3 .....	9
3.6 Horários .....	10
3.7 Preçário.....	10
<b>4. Utilização Livre – Piscina</b> .....	11
4.1 Horários .....	11
4.2 Preçário .....	11
<b>5. Atividades de Ginásio</b> .....	12
5.1 Circuito – Intensidade moderada a alta .....	12
5.2 GAP – Intensidade moderada a alta .....	12
5.3 Pilates .....	12
5.4 Zumba .....	12
5.5 Horários .....	13
4.2 Preçário.....	13
<b>6. Documentos necessários para qualquer tipo de inscrição</b> .....	13

# 1. Atividades Aquáticas

## 1.1 Hidroginástica – Intensidade moderada a alta

Atividade aquática composta por exercícios globais e/ou localizados que usam as propriedades do meio para um trabalho maioritariamente cardiovascular. Aulas de formato variável (localizada, coreografada, em circuito...) geralmente lecionadas em espelho (professor de frente para a turma), ritmadas, com ou sem recurso a material de resistência adicional.

- Decorrem no tanque de 16m (80cm a 120 cm profundidade). Usualmente realizadas ao som de música ritmada e com batidas fortes (128 a 132 bpm).
- É aconselhável saber nadar e/ou flutuar (manter um equilíbrio dinâmico) para conseguir tirar o melhor partido das dinâmicas propostas.
- Implicam o uso de touca, fato-de-banho e chinelos para os deslocamentos no cais e balneários.

🕒 Duração: 45min

## 1.2 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
10:00	HidroG		HidroG		HidroG		
11:45						HidroG	
12:30	HidroG		HidroG		HidroG		
19:30		HidroG		HidroG			
20:15	HidroG		HidroG		HidroG		

## 1.3 Preço

	Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
Inscrição	35,00 €	17,50 €	25 €	12,50 €
Renovação	24,00 €	12 €	17 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento (até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses)	21,00 €	10,50 €	14,00 €	7,00 €
Aulas - 1x semana	24,00 €	12,00 €	24,00 €	12,00 €
Aulas - 2x semana	31,00 €	15,50 €	26,00 €	13,00 €
Aulas - 3x semana	43,00 €	21,50 €	38,00 €	19,00 €
Aulas - 4x semana	55,00 €	27,50 €	50,00 €	25,00 €
Aulas - 5x semana	67,00 €	33,50 €	62,00 €	31,00 €

## 2. Escola de Natação - Adultos

### 2.1 Adultos - Iniciação

#### Objetivos:

- **Imersões** - recuperação de objetos em profundidade
- **Ritmo Respiratório** - coordenação da respiração com técnicas propulsivas em apoio (placa)
- **Deslizes** - a partir da parede (dentro de água) em percursos subaquáticos/apneia
- **Rotações** - rolamentos
- **Saltos** - de cabeça para a água a partir da borda
- **Técnica Costas**
  - Alinhamento corporal
  - Coordenação MS-MI e ritmo global dos movimentos
  - Posição das mãos
  - Contraposição MS
- **Técnica Crol**
  - Alinhamento corporal
  - Coordenação e ritmo global dos movimentos
  - Respiração bilateral
  - Contraposição MS

## 2.2 Adultos - Aperfeiçoamento

### Objetivos:

#### → Deslizes

- Movimentos ondulatórios em posição hidrodinâmica
- Remadas de Natação Artística (abordagem lúdica)

#### → Viragens

- Abertas
- Fechadas para transição crol-costas com rolamento à frente e atrás

#### → Partidas

- A partir de bloco e após estímulo / a partir de bloco e com ações técnicas subaquáticas
- Costas, dentro de água com prensão no bloco/borda e com ações técnicas

#### → Técnica Costas (Aperfeiçoamento/Consolidação)

- Manutenção do ritmo global dos movimentos, da cadência em maiores distâncias e do rendimento
- Correção técnicas dos aspetos motores

#### → Técnica Crol (Aperfeiçoamento/Consolidação)

- Manutenção do ritmo global dos movimentos, da cadência em maiores distâncias e do rendimento
- Correção técnicas dos aspetos motores
- Imposição de cadências em termos inspiratórios

#### → Técnica Bruços - 1.ª fase

- Ações técnicas de membros inferiores
- Coordenação das ações membros inferiores com ritmo respiratório e o deslize
- Coordenação global dos movimentos (relação membros inferiores com membros superiores e respiração)

#### → Bruços (50m com viragem e partida) – 2.ª fase

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
- Correção técnicas dos aspetos motores
- Fase subaquática após partida

#### → Mariposa

- Ações técnicas de membros inferiores
- Coordenação das ações membros inferiores com ritmo respiratório
- Coordenação das ações membros inferiores com membros superiores unilaterais
- Coordenação global dos movimentos (relação membros inferiores com membros superiores e respiração)

#### → Pólo Aquático, Natação Salvamento, etc... (abordagens lúdicas)

## 2.3 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:30	Inic/AAP		Inic/AAP		Inic/AAP		
19:30	Inic/AAP		Inic/AAP		Inic/AAP		
20:15		Inic/AAP		Inic/AAP			

## 2.4 Preçário

	Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
<b>Inscrição</b>	35,00 €	17,50 €	25 €	12,50 €
<b>Renovação</b>	24,00 €	12 €	17 €	8,50 €
<b>Suspensão de Pagamento</b> (até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses)	21,00 €	10,50 €	14,00 €	7,00 €
<b>Aulas - 1x semana</b>	24,00 €	12,00 €	24,00 €	12,00 €
<b>Aulas - 2x semana</b>	31,00 €	15,50 €	26,00 €	13,00 €
<b>Aulas - 3x semana</b>	43,00 €	21,50 €	38,00 €	19,00 €
<b>Aulas - 4x semana</b>	55,00 €	27,50 €	50,00 €	25,00 €
<b>Aulas - 5x semana</b>	67,00 €	33,50 €	62,00 €	31,00 €

## 3. Escola de Natação - Crianças

### 3.1 Bebés - dos 6 aos 36 meses

#### Conteúdos:

- **Equilíbrio Vertical**
  - Deslocamentos na borda da piscina (ex: homem aranha, vertical com apoio da(s) mão(s))
  - Deslocamentos em suspensão (ex: cavalinho, baloiço...)
  - Deslocamentos fora do meio aquático (colchões ou borda da piscina)
- **Imersões** - Introdução da face/cabeça no meio aquático
- **Ritmo Respiratório** - Expiração ativa – “bolinhas”
- **Flutuação** - Dorsal (flutuação e contacto das orelhas com a água)
- **Deslizes** - A partir da posição sentado na borda
- **Saltos** - De pé para a água a partir da borda
- **Ações de Membros Inferiores**
  - Ações propulsivas alternadas de membros inferiores em posição ventral e dorsal com apoio
- **Ações motoras coordenativas e/ou condicionais não especificamente relacionadas com o meio aquático**
  - Equilíbrio, motricidade fina, manipulações, coordenação oculo-manual... – não avaliado
- **Desenvolvimento psico-motor e social**
  - Cores, formas, relação com pares sociais, regras e rotinas, organização/concretização de metas – não avaliado

### 3.2 Nível 0 (Adaptação Meio Aquático) – dos 3 aos 5 anos

#### Conteúdos:

- **Equilíbrio Vertical**
  - Deslocamentos em apoio (ex: corridas, saltos, pé coxinho...) com e sem apoio na borda
  - Deslocamentos na borda da piscina (ex: homem-aranha, vertical com apoio da(s) mão(s))
  - Deslocamentos em suspensão (ex: cavalinho, baloiço...)
- **Imersões**
  - Introdução da face/cabeça no meio aquático
  - Abertura dos olhos
- **Ritmo Respiratório** - Expiração ativa – “bolinhas”
- **Flutuação**
  - Estrelas do mar – ventral e dorsal
  - Medusas – “bolinha”
- **Deslizes** - A partir da posição sentado na borda
- **Rotações** - Parafusos – rotação ventral-dorsal e dorsal-ventral
- **Saltos** - De pé para a água a partir da borda
- **Ações de Membros Inferiores**
  - Ações propulsivas alternadas de membros inferiores em posição ventral e dorsal com e sem apoio

### 3.3 Nível 1 - a partir dos 6 anos

#### Conteúdos:

- **Imersões** - Recuperação de objetos em profundidade
- **Ritmo Respiratório** - Coordenação da respiração com técnicas propulsivas em apoio (placa)
- **Deslizes** - A partir da parede (dentro de água) em percursos subaquáticos/apneia
- **Rotações** - Rolamentos
- **Saltos** - De cabeça para a água a partir da borda
- **Técnica Costas**
  - Alinhamento corporal
  - Coordenação MS-MI e ritmo global dos movimentos
  - Posição das mãos
  - Contraposição MS (sem “catch-up”)
- **Técnica Crol**
  - Alinhamento corporal
  - Coordenação MS-MI e ritmo global dos movimentos
  - Respiração bilateral
  - Contraposição MS (sem “catch-up”)

### 3.4 Nível 2

#### Conteúdos:

- **Deslizes**
  - Movimentos ondulatórios em posição hidrodinâmica
  - Remadas de Natação Artística (abordagem lúdica)
- **Viragens**
  - Abertas
  - Fechadas para transição crol-costas com rolamento à frente
- **Partidas**
  - A partir de bloco e após estímulo
  - Costas, dentro de água com preensão no bloco/borda
- **Técnica Costas (Aperfeiçoamento/Consolidação)**
  - Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
  - Correção técnicas dos aspetos motores
- **Técnica Crol (Aperfeiçoamento/Consolidação)**
  - Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
  - Correção técnicas dos aspetos motores
  - Imposição de cadências em termos inspiratórios
- **Técnica Bruços**
  - Ações técnicas de membros inferiores
  - Coordenação das ações membros inferiores com ritmo respiratório e o deslize
  - Coordenação global dos movimentos (relação membros inferiores com membros superiores e respiração)

### 3.5 Nível 3

#### **Conteúdos:**

##### **→ Viragens**

- Abertas
- Fechadas (com rolamento à frente e rolamento atrás)

##### **→ Partidas**

- A partir de bloco e com ações técnicas subaquáticas
- Dentro de água com preensão no bloco/borda e com ações técnicas subaquáticas

##### **→ Técnica Costas (distâncias iguais/superiores a 50m com viragens técnicas e partida)**

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento

##### **→ Técnica Crol (distâncias iguais/superiores a 50m com viragens técnicas e partida)**

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento

##### **→ Bruços (50m com viragem e partida)**

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
- Correção técnicas dos aspetos motores
- Fase subaquática após partida

##### **→ Mariposa**

- Ações técnicas de membros inferiores
- Coordenação das ações membros inferiores com ritmo respiratório
- Coordenação das ações membros inferiores com membros superiores unilaterais
- Coordenação global dos movimentos (relação membros inferiores com membros superiores e respiração)

##### **→ Pólo Aquático, Natação Salvamento e Natação Artística (abordagens lúdicas)**

### 3.6 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
09:15						N - 0, 1, 2, 3	
10:00						N - 0, 1, 2, 3	
10:45						N - 0, Bebés	
11:15						Bebés	
11:30						N - 0	
17:15	N - 0, 1, 2	N - 0, 1, 2	N - 0, 1, 2	N - 0, 1, 2	N - 0, 1, 2		
18:00	N - 0, 1, 2	N - 0, 1, 2	N - 0, 1, 2	N - 0, 1, 2	N - 0, 1, 2		
18:45	N - 0, 1, 2, 3	N - 0, 1, 2, 3	N - 0, 1, 2, 3	N - 0, 1, 2, 3	N - 0, 1, 2, 3		
19:30	N - 3		N - 3		N - 3		

### 3.7 Preçário

	Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
Inscrição	35,00 €	17,50 €	25 €	12,50 €
Renovação	24,00 €	12 €	17 €	8,50 €
<b>Suspensão de Pagamento</b> (até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses)	21,00 €	10,50 €	14,00 €	7,00 €
Aulas - 1x semana	24,00 €	12,00 €	24,00 €	12,00 €
Aulas - 2x semana	31,00 €	15,50 €	26,00 €	13,00 €
Aulas - 3x semana	43,00 €	21,50 €	38,00 €	19,00 €
Aulas - 4x semana	55,00 €	27,50 €	50,00 €	25,00 €
Aulas - 5x semana	67,00 €	33,50 €	62,00 €	31,00 €
Natação Bebés - 1x semana	—	—	24,00 €	12,00 €
Natação Bebés - 2x semana	—	—	31,00 €	15,50 €

## 4. Utilização Livre – Piscina

### 4.1 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:30	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista		
09:00	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista		
10:00	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista		
11:00	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas		
12:00	1 Pista	4 Pistas	1 Pista	4 Pistas	1 Pista	1 Pista	
13:00	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas		
14:00	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista		
15:00	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas	2 Pistas		
20:00*	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista	1 Pista		

Cada pista pode ser utilizada por mais do que 1 utente, até um máximo de 4 por pista.

Duração de utilização até 1h30 (na água), exceto no horário das 20H00.

\* Saída da água às 21H00.

### 4.2 Preçário

	Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
<b>Inscrição</b>	35,00 €	17,50 €	25,00 €	12,50 €
<b>Renovação</b>	24,00 €	12,00 €	17,00 €	8,50 €
<b>Suspensão Pagamento</b> (até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses)	21,00 €	10,50 €	14,00 €	7,00 €
<b>Utilização Livre Total</b> (a partir dos 16 anos)	40,00 €	20,00 €	40,00 €	20,00 €
<b>Utilização Livre/Hora</b>	3,50 €	1,75 €	3,50 €	1,75 €
<b>Utilização Livre – Não Aderente/Hora</b>	5,00 €	2,50 €	5,00 €	2,50 €

## 5. Atividades de Ginásio

### 5.1 Circuito – Intensidade moderada a alta

Aula por estações, composta por exercícios globais e/ou localizados que visam um trabalho maioritariamente cardiovascular, mas com componentes de força e resistência. Objetiva um grande volume de trabalho em períodos reduzidos.

- Aulas com estímulo variável com ou sem recurso a material de resistência adicional de atividades gímnicas, halterofilismo, corrida, remo, ciclismo e funcional.
- Implicam o uso de roupa desportiva e calçado apropriado destinado ao uso específico na prática desportiva (não usado na rua).

 **Duração:** 45min

### 5.2 GAP – Intensidade moderada a alta

Aula que visa a tonificação e o desgaste calórico, com recurso a exercícios localizados, mas especificamente destinados aos Glúteos, Abdominais e grupos musculares dos membros inferiores. Recorre a séries e repetições de movimentos e padrões de movimento para promover a melhoria do condicionamento físico, postural e muscular.

- Aulas geralmente lecionadas em espelho (professor de frente para a turma), ritmadas, com ou sem recurso a material de resistência adicional (caneleiras, halteres, barras...).
- Decorrem geralmente no ginásio/sala e ocasionalmente podem ser levadas a cabo na parte exterior (anexo ao cais pequeno) e tendem a usar música para definição do ritmo do movimento.
- Implicam o uso de roupa desportiva e calçado apropriado destinado ao uso específico na prática desportiva (não usado na rua).

 **Duração:** 45min

### 5.3 Pilates

É um método de exercício físico que visa o desenvolvimento de força muscular, de equilíbrio e que melhora da flexibilidade e reabilitação. Este método procura o uso mais eficiente e consciente possível dos músculos durante os movimentos e não precisa, necessariamente, de equipamentos.

- Através de certos fundamentos, o Pilates cria uma linha de exercícios eficiente, sem impacto, que promove a saúde e a força física do praticante. Por causa disso, qualquer um pode praticar. Idosos, crianças, adultos, gestantes... todos! Conforme a prática é realizada, os exercícios aumentam de dificuldade, acompanhando o desenvolvimento do praticante.
- Implicam o uso de roupa desportiva e calçado apropriado destinado ao uso específico na prática desportiva (não usado na rua).

 **Duração:** 45min

### 5.4 Zumba

É um programa de fitness inspirado principalmente pelas danças latinas, com uma enorme mistura de movimentos de outras danças, como o samba, a salsa, o merengue, o mambo, o reggaeton e até o hip hop e dança do ventre, promovendo o divertimento e o condicionamento físico de um modo geral.

 **Duração:** 45min

## 5.5 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
10:15						Pilates	
11:00						Zumba	
12:45	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito		
18:00			Circuito				
18:30	Pilates	Circuito		Circuito	GAP		
18:45			Zumba				
19:15	Circuito	GAP		Pilates	Circuito		

## 5.6 Preçário

	Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
Inscrição	35,00 €	17,50 €	25 €	12,50 €
Renovação	24,00 €	12 €	17 €	8,50 €
<b>Suspensão de Pagamento</b> (até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses)	21,00 €	10,50 €	14,00 €	7,00 €
Aulas - 1x semana	24,00 €	12,00 €	24,00 €	12,00 €
Aulas - 2x semana	31,00 €	15,50 €	26,00 €	13,00 €
Aulas - 3x semana	43,00 €	21,50 €	38,00 €	19,00 €
Aulas - 4x semana	55,00 €	27,50 €	50,00 €	25,00 €
Aulas - 5x semana	67,00 €	33,50 €	62,00 €	31,00 €

## 6. Documentos necessários para qualquer tipo de inscrição

- Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão;
- Número de Identificação Fiscal;
- 1 fotografia tipo passe;
- Cartão de Estudante, quando aplicável;
- Cartão Jovem, quando aplicável;
- Cartão **Porto.**, quando aplicável.

**Porto.**