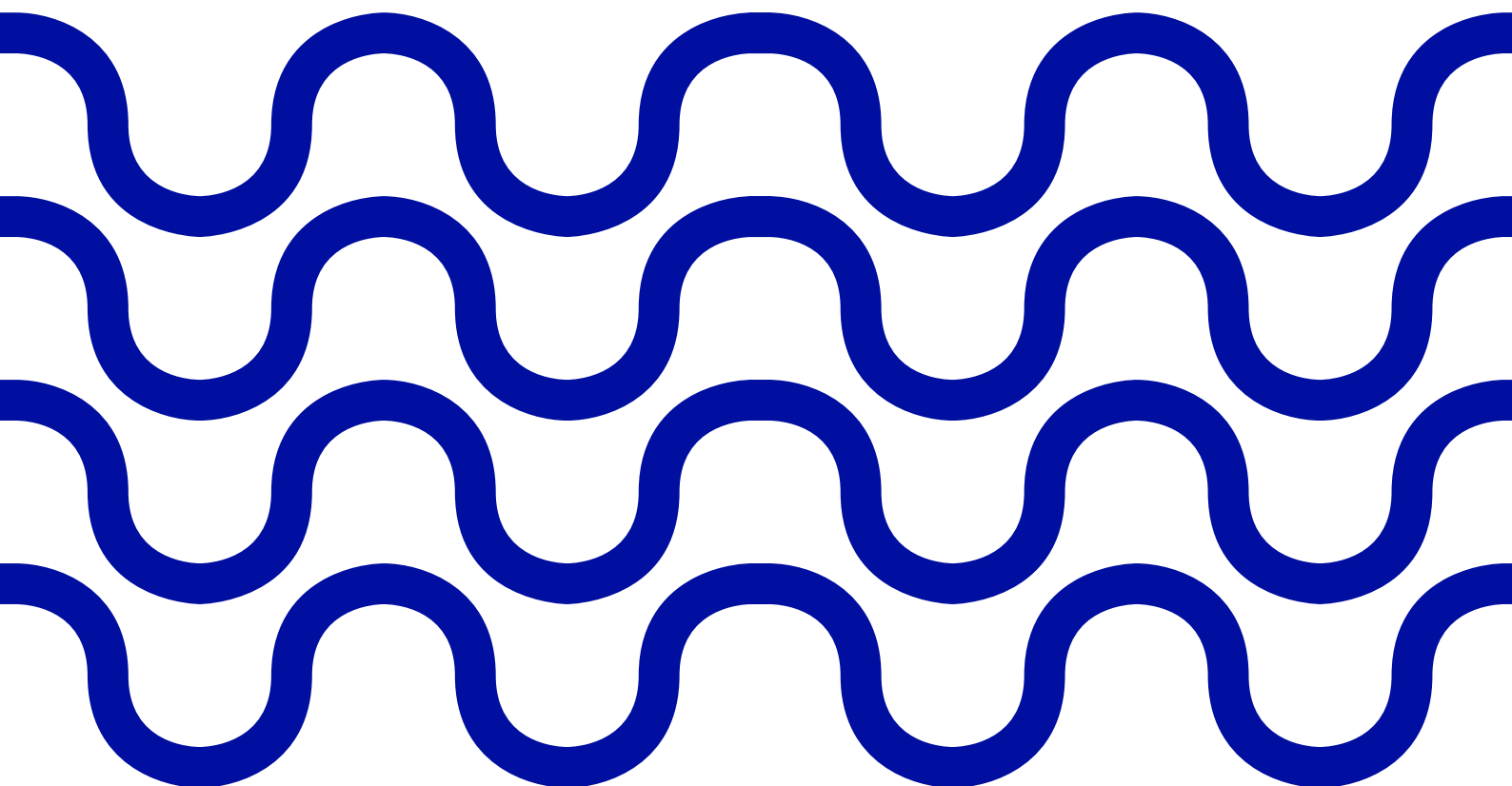


**Piscina Municipal
Eng. Armando
Pimentel**



Temporada 2026–2027

Guia de Atividades



Conteúdo

1. Atividades Aquáticas	3
1.1 Hidroginástica – Intensidade moderada a alta	3
1.2 Horários	3
1.3 Preçário	3
2. Escola de Natação – Adultos	4
2.1 Adultos Iniciação	4
2.2 Adultos Aperfeiçoamento	5
2.3 Horários	6
2.4 Preçário	6
3. Escola de Natação – Crianças	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
4. Utilização Livre da Piscina	11
4.1 Horários	11
4.2 Preçário	11
5. Atividades de Ginásio	12
5.1 Circuito – Intensidade moderada a alta	12
5.2 GAP – Intensidade moderada a alta	12
5.3 Pilates	12
5.4 Dance Kids	13
5.5 Dance Teens	13
5.6 Horários	14
5.7 Preçário	14
6. Documentos necessários para qualquer tipo de inscrição	15

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	HGin		HGin		HGin		
11:45						HGin	
12:30	HGin	HGin	HGin	HGin	HGin		
19:30		HGin		HGin			
20:15	HGin		HGin		HGin		

1.3 Preçário

		Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	Cartão Porto. < 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem
Inscrição		35,00 €	17,50 €	25,00 €	12,50 €
Renovação		24,00 €	12,00 €	17,00 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento (até 2x por 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 €	19,00 €	9,50 €
	2x semana	31,00 €	15,50 €	26,00 €	13,00 €
	3x semana	43,00 €	21,50 €	38,00 €	19,00 €
	4x semana	55,00 €	27,50 €	50,00 €	25,00 €
	5x semana	67,00 €	33,50 €	62,00 €	31,00 €
Utilização Livre Total (check-in obrigatório para participar nas aulas de grupo)		40,00 €	20,00 €	40,00 €	20,00 €

Valores com IVA incluído.

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 apreensão 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	INI / AP		INI / AP		INI / AP		
19:30	INI / AP		INI / AP		INI / AP		
20:15		INI / AP		INI / AP			

2.4 Preçário

		Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	Cartão Porto. < 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem
Inscrição		35,00 €	17,50 €	25,00 €	12,50 €
Renovação		24,00 €	12,00 €	17,00 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento (até 2x por 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 €	19,00 €	9,50 €
	2x semana	31,00 €	15,50 €	26,00 €	13,00 €
	3x semana	43,00 €	21,50 €	38,00 €	19,00 €
	4x semana	55,00 €	27,50 €	50,00 €	25,00 €
	5x semana	67,00 €	33,50 €	62,00 €	31,00 €
Utilização Livre Total (check-in obrigatório para participar nas aulas de grupo)		40,00 €	20,00 €	40,00 €	20,00 €

Valores com IVA incluído.

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: cavallinho, 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: cavallinho, 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 apreensão 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, 3	N-0, 1, 2, 3	N-0, 1, 2, 3	N-0, 1, 2, 3	N-0,1,2, 3		
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	Cartão Porto. < 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem
Inscrição		35,00 €	17,50 €	25,00 €	12,50 €
Renovação		24,00 €	12,00 €	17,00 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento (até 2x por 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 €	19,00 €	9,50 €
	2x semana	31,00 €	15,50 €	26,00 €	13,00 €
	3x semana	43,00 €	21,50 €	38,00 €	19,00 €
	4x semana	55,00 €	27,50 €	50,00 €	25,00 €
	5x semana	67,00 €	33,50 €	62,00 €	31,00 €
Natação Bebés	1x semana	—	—	24,00 €	12,00 €
	2x semana	—	—	31,00 €	15,50 €

Valores com IVA incluído.

4. Utilização Livre da Piscina

4.1 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:30	1 Pista (exclusiva para natação livre)						
09:00	1 Pista (exclusiva para natação livre)						
10:00	1 Pista (exclusiva para natação livre)						
11:00	2 Pistas (1 exclusiva para natação livre)						
12:00	1 Pista (exclusiva para natação livre)						
13:00	2 Pistas (1 exclusiva para natação livre)						
14:00	1 Pista (exclusiva para natação livre)						
15:00	2 Pistas (1 exclusiva para natação livre)						
20:00*	1 Pista (exclusiva para natação livre)						

* Saída da água às 21h00.

Cada pista pode ser utilizada por mais do que 1 utente, até um máximo de 4 por pista.
Duração de utilização até 1h30min (na água), exceto no horário das 20h00.

4.2 Preçário

	Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	Cartão Porto. < 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem
Inscrição	35,00 €	17,50 €	25,00 €	12,50 €
Renovação	24,00 €	12,00 €	17,00 €	8,50 €
Suspensão Pagamento (até 2x por época e por um período máximo acumulado de 2 meses)	21,00 €	10,50 €	14,00 €	7,00 €
Utilização Livre Total (<i>check-in</i> obrigatório para participar nas aulas de grupo)	40,00 €	20,00 €	40,00 €	20,00 €
Utilização Livre/Hora (carregamento mínimo de 7,00€ com acesso livre à piscina e ginásio durante 2 horas)	3,50 €	1,75 €	3,50 €	1,75 €
Utilização Livre/Hora (Não Aderente) (sem inscrição com acesso livre à piscina e ginásio durante 2 horas)	5,00 €	2,50 €	5,00 €	2,50 €

Valores com IVA incluído.

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 Dance Kids

Faixa etária: dos 4 aos 9 anos

A estrutura da aula de Dance Kids divide-se em: aquecimento, aprendizagem de passos, construção de coreografia, alongamentos. Como as aulas são de 45 minutos, o aquecimento tem a duração de uma música que ronda sempre os 3 minutos e 30 segundos, assim como os alongamentos no fim da aula.

Nestas aulas o objetivo é que os alunos conheçam os seus limites em relação ao seu corpo, é trabalhada a coordenação motora e sentido de ritmo assim como a orientação no espaço e flexibilidade. Muito importante também é a coordenação de grupo, uma vez que os alunos dançam todos ao mesmo tempo a mesma coreografia.

 **Duração:** 45min

5.5 Dance Teens

Faixa etária: dos 10 aos 15 anos

A estrutura da aula de Dance Teens divide-se em: aquecimento, aprendizagem de passos, construção de coreografia, várias repetições e alongamentos.

A faixa etária já é maior assim como a exigência pedida nestas aulas. Neste patamar já dispendemos tempo com técnica e os detalhes coreográficos, assim como a atitude enquanto dançam. Assim, as coreografias são mais complexas e exigem uma maior prática.

 **Duração:** 45min

5.6 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
10:15						Pilates	
11:00						Circuito	
11:45						GAP	
12:45	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito	Circuito		
17:45		Dance Kids		Dance Teens			
18:30	Pilates	Circuito	GAP	Circuito	GAP		
19:15	Circuito	GAP	Pilates	Pilates	Circuito		
20:00	GAP	Pilates	Circuito	GAP	Pilates		

5.7 Preço

		Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	Cartão Porto. < 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem
Inscrição		35,00 €	17,50 €	25,00 €	12,50 €
Renovação		24,00 €	12,00 €	17,00 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento (até 2x por 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 €	19,00 €	9,50 €
	2x semana	31,00 €	15,50 €	26,00 €	13,00 €
	3x semana	43,00 €	21,50 €	38,00 €	19,00 €
	4x semana	55,00 €	27,50 €	50,00 €	25,00 €
	5x semana	67,00 €	33,50 €	62,00 €	31,00 €
Utilização Livre Total (check-in obrigatório para participar nas aulas de grupo)		40,00 €	20,00 €	40,00 €	20,00 €
Utilização Livre/Hora (carregamento mínimo de 7,00€ com acesso livre ao ginásio e piscina durante 2 horas)		3,50 €	1,75 €	3,50 €	1,75 €
Utilização Livre/Hora (Não Aderente) (sem inscrição com acesso livre ao ginásio e piscina durante 2 horas)		5,00 €	2,50 €	5,00 €	2,50 €

Valores com IVA incluído.

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.