



Câmara Municipal  
de Arraiolos

Época Balnear 2018 | 2019

## Piscina Municipal Coberta

# NATAÇÃO PARA A COMUNIDADE

**MAPA DE AULAS** | 1 de Outubro a 14 de Junho 2019

	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA	
<b>MANHÃ</b>			08H00	AP ADULTO+RL			08H00	AP ADULTO+RL		
<b>TARDE</b>	18H30	AMA	18H00	AP1+RL	18H15	BÉBÉS	18H00	AP1+RL	18H30	AMA
	19H30	AP2+RL	18H45	NAVA	19H00	AP2+RL	18H45	NAVA	19H30	AP2+RL
	20H15	AQUAFITNESS	19H30	AQUAFITNESS	19H45	AQUAFITNESS	19H30	AQUAFITNESS		
			20H15	AP ADULTO+RL			20H15	AP ADULTO+RL		

**RL – Regime Livre:** natação pura sem acompanhamento técnico. (45 min)

**AMA – Adaptação ao Meio Aquático:** atividades aquáticas orientadas para a aquisição das bases para aprendizagem das técnicas de natação, promovendo a confiança e autonomia no meio aquático. (45 min)

**Bébés:** atividades aquáticas desenvolvidas para bebés dos 18 aos 36 meses (30 min)

**AP – Aprendizagem:** aula direcionada para a aprendizagem das técnicas de natação (Crol, Costa, Bruços, Mariposa e respetivas viragens) (45 min)

**Aquafitness:** aula em grupo com música, onde são realizados uma mistura de exercícios localizados e aerobios. (45 min)

**NAVA – natação avançado:** treino da aptidão física e das técnicas de natação, tornando apto o participante para participação em convívios e competições não federadas (pré-requisitos) (45 min)

**Por motivo de feriados ou festividades a  
Piscina Municipal encerra nos seguintes dias:**

<b>2018</b>	5 outubro (feriado)
	1 novembro (feriado)
	24 dez. a 1 jan. (Natal)

<b>2019</b>	4 e 5 março (Carnaval)
	19 a 26 abril (Páscoa e feriado)
	1 maio   30 Maio   10 junho (feriado)