



TEMPO LIVRE
GUIMARÃES

piscinas de

BRITO



ÉPOCA 2019 | 2020

**NATAÇÃO
BEBÉS**

B0
até aos 2 anos

B1
3 aos 5 anos

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
9h30							
10h00							
10h15						B1	
11h00							
11h15							
11h30							
11h45						B1	
12h00							
12h15						B0	
12h45							
17H00							
17H30			B1				
17H45							
18h00	B1	B1	B0	B1	B1		
18h15							
18h30	B1	B1		B1	B1		
18h45							

R. Gen. Humberto Delgado 53 | 4805-019 Brito

Telf.: 253 721 254 | Email: piscinas@tempolivre.pt | Facebook: facebook.com/piscinasguimaraes



TEMPO LIVRE
GUIMARÃES

piscinas de

BRITO



ÉPOCA 2019 | 2020

**NATAÇÃO
BEBÉS**

B0
até aos 2 anos

B1
3 aos 5 anos

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
9h30							
10h00							
10h15						B1	
11h00							
11h15							
11h30							
11h45						B1	
12h00							
12h15						B0	
12h45							
17H00							
17H30			B1				
17H45							
18h00	B1	B1	B0	B1	B1		
18h15							
18h30	B1	B1		B1	B1		
18h45							

R. Gen. Humberto Delgado 53 | 4805-019 Brito

Telf.: 253 721 254 | Email: piscinas@tempolivre.pt | Facebook: facebook.com/piscinasguimaraes

1. SERVIÇOS

Inscrição	18.00€
Com oferta do cartão e seguro até ao final da época	
Renovação	11.50€
Reinscrição	15.00€
2ª via do cartão	2.50€
Atraso no pagamento da mensalidade	2.50€

2. CARTÃO ESCOLA

Bebés (com acompanhantes - aulas de 30 min)

1 aula	semana	21.00€
2 aulas	semana	27.00€

Crianças | Natação (2-13 anos) e Dança e Fitness (4-13 anos)

1 aula	semana	19.00€
2 aulas	semana	23.00€
3 aulas	semana	26.00€
4 aulas	semana	28.00€
1 aula	día	30.00€

A ESCOLA DE NATAÇÃO DA TEMPO LIVRE ESTÁ DESTINADA A CRIANÇAS DESDE OS 6 MESES DE IDADE ATÉ ADULTOS

AS ETAPAS DE APRENDIZAGEM DEFINIDAS NA NOSSA ESCOLA DE NATAÇÃO SÃO:

- ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO -

CAPACIDADE DE DESLOCAMENTO - AUTÓNOMO EM MEIO AQUÁTICO, SEM QUE SE USE, OBRIGATORIAMENTE, UM PADRÃO DE NADO ESTILIZADO

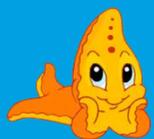
- TÉCNICAS DE NADO -

ENSINO DAS TÉCNICAS - CROL, COSTAS, BRUÇOS, MARIPOSA E RESPETIVAS PARTIDAS E VIRAGENS

ESTRELINHAS - NÍVEL B0 - DOS 6 MESES ATÉ AOS 3 ANOS

AULA DE 30MIN E AS CRIANÇAS ESTÃO ACOMPANHADAS POR UM ADULTO NA AULA

- DESENVOLVIMENTO DA TOLERÂNCIA À ÁGUA (OLHOS, NARIZ, BOCA E OUVIDOS)
- DESLOCAMENTOS/PASSAGENS E IMERSÕES VERTICAIS E HORIZONTAIS PARA UM APOIO FIXO OU MÓVEL
- CAPACIDADE DE FLUTUAÇÃO DORSAL AUTÓNOMA FUNDAMENTAL PARA A SOBREVIVÊNCIA NA ÁGUA



SAPINHOS - NÍVEL B1 - A PARTIR DOS 3 ANOS ATÉ AOS 5 ANOS

AULA DE 30MIN E AS CRIANÇAS NÃO ESTÃO ACOMPANHADAS POR UM ADULTO NA AULA

- DESENVOLVIMENTO DA ENTRADA PARA A ÁGUA A PARTIR DA POSIÇÃO SENTADO/PÉ
- REALIZA A EXPIRAÇÃO PELO NARIZ DE FORMA AUTÓNOMA
- REALIZA DESLOCAMENTOS/DESLIZES/IMERSÕES COM E SEM AUXÍLIO DO PROFESSOR
- REALIZA MOVIMENTOS PROPULSIVOS DOS MEMBROS INFERIORES
- CAPACIDADE DE FLUTUAÇÃO DORSAL/VENTRAL AUTÓNOMA FUNDAMENTAL PARA A SOBREVIVÊNCIA NA ÁGUA



NOTA: AULAS PARTICULARES PARA CRIANÇAS E ADULTOS DE TODOS OS NÍVEIS DE ENSINO
AULAS PARTICULARES PARA CRIANÇAS E ADULTOS COM PATOLOGIAS ASSOCIADAS

1. SERVIÇOS

Inscrição	18.00€
Com oferta do cartão e seguro até ao final da época	
Renovação	11.50€
Reinscrição	15.00€
2ª via do cartão	2.50€
Atraso no pagamento da mensalidade	2.50€

2. CARTÃO ESCOLA

Bebés (com acompanhantes - aulas de 30 min)

1 aula	semana	21.00€
2 aulas	semana	27.00€

Crianças | Natação (2-13 anos) e Dança e Fitness (4-13 anos)

1 aula	semana	19.00€
2 aulas	semana	23.00€
3 aulas	semana	26.00€
4 aulas	semana	28.00€
1 aula	día	30.00€

A ESCOLA DE NATAÇÃO DA TEMPO LIVRE ESTÁ DESTINADA A CRIANÇAS DESDE OS 6 MESES DE IDADE ATÉ ADULTOS

AS ETAPAS DE APRENDIZAGEM DEFINIDAS NA NOSSA ESCOLA DE NATAÇÃO SÃO:

- ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO -

CAPACIDADE DE DESLOCAMENTO - AUTÓNOMO EM MEIO AQUÁTICO, SEM QUE SE USE, OBRIGATORIAMENTE, UM PADRÃO DE NADO ESTILIZADO

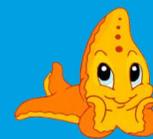
- TÉCNICAS DE NADO -

ENSINO DAS TÉCNICAS - CROL, COSTAS, BRUÇOS, MARIPOSA E RESPETIVAS PARTIDAS E VIRAGENS

ESTRELINHAS - NÍVEL B0 - DOS 6 MESES ATÉ AOS 3 ANOS

AULA DE 30MIN E AS CRIANÇAS ESTÃO ACOMPANHADAS POR UM ADULTO NA AULA

- DESENVOLVIMENTO DA TOLERÂNCIA À ÁGUA (OLHOS, NARIZ, BOCA E OUVIDOS)
- DESLOCAMENTOS/PASSAGENS E IMERSÕES VERTICAIS E HORIZONTAIS PARA UM APOIO FIXO OU MÓVEL
- CAPACIDADE DE FLUTUAÇÃO DORSAL AUTÓNOMA FUNDAMENTAL PARA A SOBREVIVÊNCIA NA ÁGUA



SAPINHOS - NÍVEL B1 - A PARTIR DOS 3 ANOS ATÉ AOS 5 ANOS

AULA DE 30MIN E AS CRIANÇAS NÃO ESTÃO ACOMPANHADAS POR UM ADULTO NA AULA

- DESENVOLVIMENTO DA ENTRADA PARA A ÁGUA A PARTIR DA POSIÇÃO SENTADO/PÉ
- REALIZA A EXPIRAÇÃO PELO NARIZ DE FORMA AUTÓNOMA
- REALIZA DESLOCAMENTOS/DESLIZES/IMERSÕES COM E SEM AUXÍLIO DO PROFESSOR
- REALIZA MOVIMENTOS PROPULSIVOS DOS MEMBROS INFERIORES
- CAPACIDADE DE FLUTUAÇÃO DORSAL/VENTRAL AUTÓNOMA FUNDAMENTAL PARA A SOBREVIVÊNCIA NA ÁGUA



NOTA: AULAS PARTICULARES PARA CRIANÇAS E ADULTOS DE TODOS OS NÍVEIS DE ENSINO
AULAS PARTICULARES PARA CRIANÇAS E ADULTOS COM PATOLOGIAS ASSOCIADAS