TEMPO LIVRE
GUIMARÃES

piscinas de MOREIRA DE CÓNEGOS

ÉPOCA 2019 | 2020

NATAÇÃO CRIANÇAS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
8h45						
9h30						C0 C1
10h15						C0 C1
11h00						C0 C1
11h45						C0 C1
12h30						
16h30						
17h15						C0 C1
18h00	C0 C1	C0 C1	C0 C1	C0 C1	C0 C1	
18h45	C0 C1	C0 C1	C0 C1	C0 C1	C0 C1	
19h30						

NIVEIS

C0 TARTARUGAS

C1 PINGUINS

Aconselhamos, por questões pedagócicas, a frequentar pelo menos duas sessões semanais, de preferência 2ª e 5ª | 3ª e 6ª | 4ª e sáb.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
8h45						
9h30						C1+ C2 C3
10h15						C1+ C2 C3
11h00						C1+ C2 C3
11h45						C1+ C2 C3
12h30						
16h30						C1+ C2 C3
17h15						
18h00	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	
18h45	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	
19h30	C1+ C2			C1+ C2		

NÍVEIS

C1+ FOCAS

C2 GOLFINHOS

C3 TUBARÕES

Alameda dos Desportos, Candoso S. Tiago | 4835-235 Guimarães
Telf.: 253 423 200 | Email: piscinas@tempolivre.pt | Facebook: facebook.com/piscinasguimaraes

TEMPO LIVRE
GUIMARÃES

piscinas de MOREIRA DE CÓNEGOS

ÉPOCA 2019 | 2020

NATAÇÃO CRIANÇAS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
8h45						
9h30						C0 C1
10h15						C0 C1
11h00						C0 C1
11h45						C0 C1
12h30						
16h30						
17h15						C0 C1
18h00	C0 C1	C0 C1	C0 C1	C0 C1	C0 C1	
18h45	C0 C1	C0 C1	C0 C1	C0 C1	C0 C1	
19h30						

NIVEIS

C0 TARTARUGAS

C1 PINGUINS

Aconselhamos, por questões pedagócicas, a frequentar pelo menos duas sessões semanais, de preferência 2ª e 5ª | 3ª e 6ª | 4ª e sáb.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
8h45						
9h30						C1+ C2 C3
10h15						C1+ C2 C3
11h00						C1+ C2 C3
11h45						C1+ C2 C3
12h30						
16h30						C1+ C2 C3
17h15						
18h00	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	
18h45	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	C1+ C2 C3	
19h30	C1+ C2			C1+ C2		

NÍVEIS

C1+ FOCAS

C2 GOLFINHOS

C3 TUBARÕES

Alameda dos Desportos, Candoso S. Tiago | 4835-235 Guimarães
Telf.: 253 423 200 | 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	19.00€
2 aulas	semana	30.00€

Criancas (Natacão, 2-13 anos | Danca, 4-13 anos)

1 aula	semana	17.00€
2 aulas	semana	26.00€
3 aulas	semana	33.50€
4 aulas	semana	39.00€

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, OBRIGATÓRIAMENTE, UM PADRÃO DE NADO ESTILIZADO

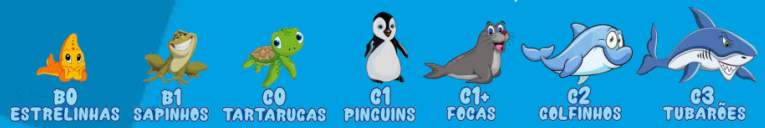
- TÉCNICAS DE NADO -
ENSINO DAS TÉCNICAS - CROL, COSTAS, BRUÇOS, MARIPOSA E RESPETIVAS PARTIDAS E VIRAGENS

NÍVEL C0 | C1
(TANQUE DE APRENDIZAGEM 12M)

AULA DIRIGIDA A CRIANÇAS A PARTIR DOS 5/6 ANOS.
DESENVOLVIMENTO DE UMA SEQUÊNCIA METODOLÓGICA QUE PERMITE NO FINAL DESTA ETAPA ADQUIRIR A NOÇÃO RESPIRATÓRIA DE FORMA CORRETA E AUTOMÁTICA; REALIZAR A TÉCNICA DE CROL COM RESPIRAÇÃO LATERAL; REALIZAR A TÉCNICA DE COSTAS; INTRODUÇÃO DA BRAÇADA E PERNADA DE BRUÇOS; INICIAÇÃO À TÉCNICA DA PERNADA DE MARIPOSA; PARTIDAS E VIRAGENS

NÍVEL C1+ | C2 | C3
(PISCINA DE 16M)

AULA DIRIGIDA A CRIANÇAS QUE CONCLUIRAM A ETAPA ANTERIOR
DESENVOLVIMENTO DE UMA SEQUÊNCIA METODOLÓGICA QUE PERMITE NO FINAL DESTA ETAPA DOMINAR AS TÉCNICAS DE NADO ALTERNADAS (CROL E COSTAS) E SIMULTÂNEAS (BRUÇOS E MARIPOSA) E AS TÉCNICAS DE ESTILOS (MARIPOSA/COSTAS/BRUÇOS/CROL). APRIMORAMENTO DO GESTO TÉCNICO E APERFEIÇOAMENTO DAS PARTIDAS E VIRAGENS.
NESTA FASE HÁ UM DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES CARDIOVASCULARES E CAPACIDADES CONDICIONAIS, TAIS COMO A RESISTÊNCIA, VELOCIDADE E FORÇA.



NOTA: AULAS PARTICULARES PARA CRIANÇAS E ADULTOS DE TODOS OS NÍVEIS DE ENSINO
AULAS PARTICULARES PARA CRIANÇAS E ADULTOS COM PATALOGIAS 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	19.00€
2 aulas	semana	30.00€

Criancas (Natacão, 2-13 anos | Danca, 4-13 anos)

1 aula	semana	17.00€
2 aulas	semana	26.00€
3 aulas	semana	33.50€
4 aulas	semana	39.00€

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, OBRIGATÓRIAMENTE, UM PADRÃO DE NADO ESTILIZADO

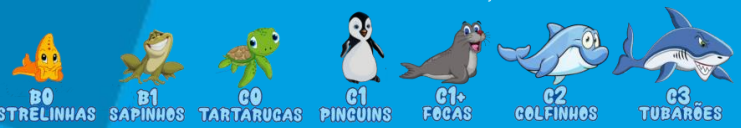
- TÉCNICAS DE NADO -
ENSINO DAS TÉCNICAS - CROL, COSTAS, BRUÇOS, MARIPOSA E RESPETIVAS PARTIDAS E VIRAGENS

NÍVEL C0 | C1
(TANQUE DE APRENDIZAGEM 12M)

AULA DIRIGIDA A CRIANÇAS A PARTIR DOS 5/6 ANOS.
DESENVOLVIMENTO DE UMA SEQUÊNCIA METODOLÓGICA QUE PERMITE NO FINAL DESTA ETAPA ADQUIRIR A NOÇÃO RESPIRATÓRIA DE FORMA CORRETA E AUTOMÁTICA; REALIZAR A TÉCNICA DE CROL COM RESPIRAÇÃO LATERAL; REALIZAR A TÉCNICA DE COSTAS; INTRODUÇÃO DA BRAÇADA E PERNADA DE BRUÇOS; INICIAÇÃO À TÉCNICA DA PERNADA DE MARIPOSA; PARTIDAS E VIRAGENS

NÍVEL C1+ | C2 | C3
(PISCINA DE 16M)

AULA DIRIGIDA A CRIANÇAS QUE CONCLUIRAM A ETAPA ANTERIOR
DESENVOLVIMENTO DE UMA SEQUÊNCIA METODOLÓGICA QUE PERMITE NO FINAL DESTA ETAPA DOMINAR AS TÉCNICAS DE NADO ALTERNADAS (CROL E COSTAS) E SIMULTÂNEAS (BRUÇOS E MARIPOSA) E AS TÉCNICAS DE ESTILOS (MARIPOSA/COSTAS/BRUÇOS/CROL). APRIMORAMENTO DO GESTO TÉCNICO E APERFEIÇOAMENTO DAS PARTIDAS E VIRAGENS.
NESTA FASE HÁ UM DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES CARDIOVASCULARES E CAPACIDADES CONDICIONAIS, TAIS COMO A RESISTÊNCIA, VELOCIDADE E FORÇA.



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