

INFORMAÇÕES:

- As aulas têm a duração de 45 minutos;
- O n.º máximo de alunos por aula é definido pelo diretor técnico ou responsável pela turma;
- A abertura da turma terá início quando esta for constituída com o mínimo de 8 alunos;
- Documentos necessários: 1 foto tipo passe e o preenchimento da ficha de inscrição e o termo de responsabilidade;
- As inscrições são feitas diretamente na Piscina Municipal (Gabinete de Atividade Física e Desporto);
- Todos os pagamentos serão efectuados na receção da Piscina Municipal até ao 9º dia do respectivo mês.

Contactos da Piscina Municipal

Tel. 236 551 132; 913 085 735; 914 143 539

E-mail gabdesporto@cm-figueirodosvinhos.pt



PREÇÁRIO (MENSAL)

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO 1x/semana

SÁBADO

> 3 anos **8€**

APRENDIZAGEM E APERFEIÇOAMENTO

2x/semana

2ª E 4ª FEIRAS

> 6 anos **15€**

3ª E 5ª FEIRAS

> 6 anos **15€**

NATAÇÃO ADULTOS 2x/semana

3ª FEIRA E 5ª FEIRA 4ª E 6ª FEIRAS

> 18 anos **15€**

> 18 anos **15€**

HIDRO GINÁSTICA 2x/semana

3ª FEIRA E 5ª FEIRA

todas as idades **17.5€**

HIDRO SÊNIOR 2x/semana

3ª FEIRA E 5ª FEIRA 4ª E 6ª FEIRAS

> 50 anos **17.5€**

> 50 anos **17.5€**

FIGUEIRÓ SÊNIOR 2x ou 3x/semana

3ª FEIRA E 5ª FEIRA / 6ª FEIRAS

> 45 anos **17.5€/25.5€**

REGIME LIVRE

SEMANA

< 6 anos **grátis**

7 – 14 anos 0.90€

> 15 anos 1.25€

FIM-DE-SEMANA

< 6 anos **grátis**

7 – 14 anos 1.00€

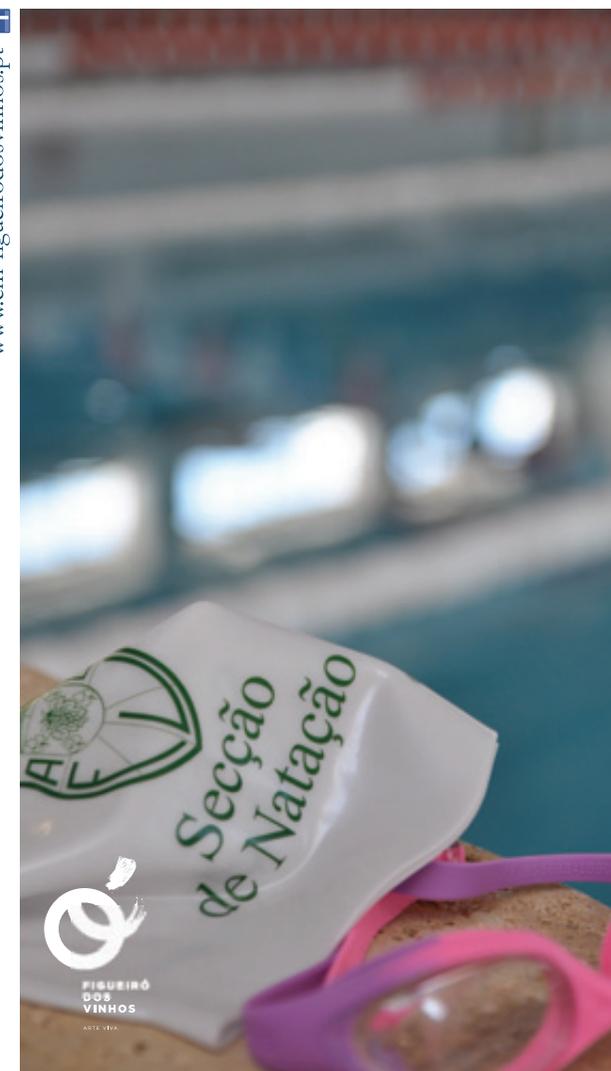
> 15 anos 1.50€

- * 25% de desconto no valor final para mais do que um elemento do agregado familiar.

PISCINA MUNICIPAL

FIGUEIRÓ DOS VINHOS

www.cm-figueirodosvinhos.pt



BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA

A actividade desportiva regular é um excelente meio para controlar o peso corporal e para manter o corpo saudável;

A exercitação dos músculos, tendões e ligamentos vertebrais possibilita uma melhor postura corporal, advindo deste facto consideráveis vantagens para a coluna vertebral;

Em relação ao sistema cardio-vascular, as vantagens para o homem são muito importantes:

- reduz o trabalho do coração
- aumenta no coração o período de repouso entre sístoles
- permite uma certa margem de aceleração
- obtém-se uma recuperação mais rápida
- beneficia o aparelho cardio-vascular, prevenindo um AVC;

A actividade desportiva favorece a abertura de todos os alvéolos, aumentando a amplitude torácica, o que permite uma maior quantidade de ar inspirado – grande capacidade respiratória.



ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

Exercícios lúdicos que proporcionam ao indivíduo uma melhor adaptabilidade ao meio.

NATAÇÃO

Aprendizagem, aperfeiçoamento e natação para adultos.

HIDRO GINÁSTICA

Ginástica onde a água diminui a gravidade, permitindo assim reduzir o risco de lesões e a reabilitação de pessoas com restrições a outro tipo de exercícios, que tenham lombalgias, artroses, reumatismo, etc. Procura o fortalecimento muscular localizado, o bem estar físico geral, cardiovascular e respiratório. Não necessita saber nadar.

HIDRO SÉNIOR E FIGUEIRÓ SÉNIOR

Actividade aquática realizada simultaneamente com música direccionada para uma população sénior, que permite de forma divertida, fácil e segura a realização de vários exercícios físicos no meio aquático, contribuindo para a manutenção e melhoria da condição física. Esta actividade, para além da componente motora, dá especial atenção à componente sócio-afectiva. Não necessita saber nadar.

REGIME LIVRE

Actividade sem orientação técnica.

FICHA DE INSCRIÇÃO



NOME _____

D. NASC. _____ B.I. _____ NIF _____

MORADA _____

C. P. _____ LOCALIDADE _____

TELEFONE _____ TELEMÓVEL _____ E-MAIL _____

ADAPTAÇÃO MEIO AQUÁTICO

APRENDIZAGEM

APERFEIÇOAMENTO

NATAÇÃO ADULTOS

HIDRO GINÁSTICA

HIDRO SÉNIOR

FIGUEIRÓ SÉNIOR

ASSINATURA _____