



PISCINA MUNICIPAL COBERTA - 2019/2020

A Câmara Municipal, para o período de 2019/2020, mantém a oferta para a prática e aprendizagem da natação e propõe-se assegurar:

AULAS DE ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (AMA) - (FASE 1 da APRENDIZAGEM)

Promover a familiarização da criança/adulto com o meio aquático;
Promover a criação de autonomia no meio aquático;
Criar bases para posteriormente aprender técnicas ou habilidades desportivas das diversas atividades aquáticas.

AULAS DE INTRODUÇÃO À TÉCNICA (AIT)- (FASE 2 da APRENDIZAGEM)

Ensino/aprendizagem das técnicas de nado formal (crol, costas, bruços e mariposa) de partida e viragem.

AULAS DE TÉCNICA ELEMENTAR (ATE) - (FASE 3 da APRENDIZAGEM)

Exercitação e aperfeiçoamento das técnicas de nado.

HIDROGINÁSTICA (AH)

Aula dirigida para toda a população, em que se realizam exercícios físicos no meio aquático.

As inscrições podem ser efetuadas no Balcão Único de Atendimento da Câmara Municipal, no período de 21 de agosto a 13 de setembro, das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 16h30.

Para mais informações contacte a Câmara Municipal através do e-mail barbara.teixeira@cm-mesaofrio.pt ou pelo telefone 254890100/254890102