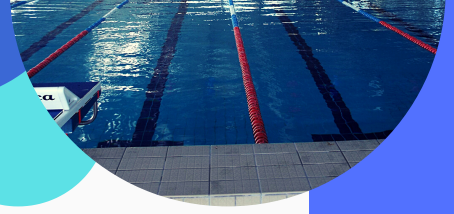

NORMAS DE UTILIZAÇÃO

A utilização das Piscinas Municipais está reservada aos associados dos Pimpões, entidades protocoladas de acordo com o estabelecido com a Câmara Municipal das Caldas da Rainha e ao público em geral em regime livre. Obedece, quer em regime de aulas quer em regime livre, às seguintes regras:

- A entrada nos balneários efetua-se após autorização da receção, 5 minutos antes do início da aula. A saída efetua-se nos 15 minutos após término das atividades.
- O encarregado de educação só pode acompanhar o seu educando até aos 6 anos de idade.
- É obrigatório:
  - Consultar o nosso Plano de Contingência;
  - Uso de máscara em todo o complexo até à entrada do cais, excepto crianças menores de 10 anos de idade;
  - Desinfecção das mãos à entrada das instalações e à entrada do cais;
  - Uso de fato de banho adequado (lycra);
  - Uso de chinelos e touca dos Pimpões correspondente ao nível em que o aluno está inserido;
  - Tomar duche antes de entrar na piscina.
- Não é permitido:
  - Uso de cremes, maquilhagens, óleos ou outros produtos que alterem a qualidade da água;
  - Uso de qualquer equipamento de mergulho, excepto com autorização da coordenação;
  - Ingerir qualquer alimento dentro do cais e balneários;
  - Fazer qualquer necessidade fisiológica na Piscina, incluindo cuspir;
  - Utilizar a Piscina quando tiver qualquer ferida ou infeção.

O SEU CUIDADO É A SEGURANÇA DE TODOS

NATAÇÃO PARA BEBÉS
ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO
NATAÇÃO DE APRENDIZAGEM
HIDRO PRÉ E PÓS PARTO

NATAÇÃO ADULTOS
NATAÇÃO LIVRE
PRÉ-COMPETIÇÃO
COMPETIÇÃO

HIDROGINÁSTICA
DEEPWATER
HIDROSAÚDE
HIDROBIKE
FOW

ESCOLA DE NATAÇÃO PIMPÕES

- Escola certificada pela Federação Portuguesa de Natação (FPN);
- Corpo Técnico composto por professores especializados em natação;
- Monitores certificados pela FPN;
- Profissionais certificados de Fitness Aquático, exercício e saúde;
- Piscina possui equipamento desportivo e didático de qualidade;
- Temperatura da água entre os 29,5 e os 31 graus centígrados no tanque pequeno e 26,5 e os 28 no tanque de 25 metros.

Pimpões

Pimpões
SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO

ATIVIDADES AQUÁTICAS

Escola de natação certificada FPN 2016 – Portugal a Nadar – FPN

CRIANÇAS E ADULTOS
2020/2021

PISCINAS MUNICIPAIS

+ INFORMAÇÕES EM

WWW.PIMPOES.PT

262 834 000 (PISCINAS MUNICIPAIS)

262 877 740 (PIMPÕES)

			SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
BEBÉS (6 - 36 meses)	T 40'	Pisc 20		18h00		18h00		10h00
								11h00

Touca Amarela - Desenvolve a coordenação motora, proporcionando um equilíbrio estrutural e corporal adequados.

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO I (3 - 4 anos)	T 40'	Pisc 20	16h00	16h00	16h00	16h00	16h00	10h00
			17h00	17h00	17h00	17h00	17h00	11h00
			18h00	18h00	18h00	18h00	18h00	12h00

Touca amarela - Familiarização do aluno com o meio aquático através de destrezas motoras, equilíbrios, respirações, imersões, propulsão, quedas para água.

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO II (4 - 6 anos)	T 40'	Pisc 20	16h00		16h00		16h00	10h00
			17h00	17h00	17h00	17h00	17h00	11h00
			18h00	18h00	18h00	18h00	18h00	12h00
			19h00				19h00	

Touca Cinzenta - destrezas motoras, equilíbrios, respirações, imersões, propulsão, saltos.

INICIAÇÃO (+ 6 anos)	T 40'	Pisc 20	17h00	10h00	17h00	10h00	17h00	
					18h00		18h00	
			19h00	19h00	19h00	19h00	19h00	
		Pisc 25	17h00	17h00	17h00	17h00	17h00	10h00
			18h00					11h00
								12h00

Touca Laranja - Iniciação às técnicas de nado.

APERFEIÇOAMENTO (+ 6 anos)	T 40'	Pisc 25						10h00
			17h00	17h00	17h00	17h00	17h00	11h00
				18h00		18h00		12h00

Touca Verde - Aperfeiçoamento das técnicas de nado.

PRÉ-TREINO (+ 8 anos)	T 40'	Pisc 25						10h00
			17h00	17h00	17h00	17h00	17h00	11h00
				18h00		18h00		12h00

Touca Azul - Consolidação das técnicas de nado com a realização de aulas de treino básico.

ADULTOS (+ 15 anos) INICIAÇÃO	T 40'	Pisc 20	09h00	08h00		08h00	11h00	
			20h00	09h00	11h00	09h00	20h00	
			21h00	20h00	20h00	20h00	21h00	
					21h00			
MÉDIOS AVANÇADOS	T 40'	Pisc 25	08h00		08h00		08h00	
				10h00	09h00	10h00	09h00	
				12h00		12h00		
				19h00		19h00		

Principiantes (Adaptação ao meio aquático) / Médios (Início às técnicas, aperfeiçoamento) / Avançados (Início ao treino).

			SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
HIDROGINÁSTICA Nível II	T 40'	Pisc 20	11h00	11h00	09h00	11h00	09h00	
			19h00		19h00		19h00	

Atividade física agradável que promove a melhoria da condição física, das capacidades de coordenação, resistência e flexibilidade.

DEEP-WATER	T 40'	Pisc 25	20h00		20h00		20h00	

Atividade em águas profundas. Com especial incidência a nível cardiovascular, amplitude articular, mobilização dos diversos grupos musculares e coordenação geral, sem impacto ao nível da coluna. Ótima opção para estimular os músculos abdominais.

FOW	T 40'	Pisc 25		09h00		09h00		
				20h00		20h00		

Atividade em águas profundas realizada em cima de uma prancha flutuadora. Os desequilíbrios e instabilidades estão sempre presentes. Ótimo para o fortalecimento dos músculos estabilizadores. Privilegia a componente muscular e cardiovascular.

HIDROBIKE	T 40'	Pisc 20	08h00		08h00			
			12h00	19h00	12h00	19h00	12h00	

Atividade aquática utilizando uma bicicleta ideal para quem quer perder peso, reduzir a celulite, melhorar a condição física ou apenas movimentar-se sem sobrecarregar as articulações.

TERAPIA AQUÁTICA		Pisc 20	Horário mediante marcação com a terapeuta

Intervenção terapêutica em meio aquático destinada a crianças e jovens com necessidades especiais. Benefícios a vários níveis: esquema corporal, equilíbrio, coordenação motora, aumento da força muscular, orientação espaço-temporal e relaxamento muscular.

HIDROG. Nível | HIDROTERAPIA	T 40'	Pisc 20	10h00		10h00		10h00	
			16h00		16h00			
				20h00		20h00		

A fisioterapia no meio aquático centra-se na promoção da saúde, prevenção da doença, deficiência e incapacidade. Promove o bem-estar físico e psíquico, utilizando as propriedades terapêuticas da água na reabilitação de utentes.

NATAÇÃO LIVRE	T 40'	Pisc 25	8h00 - 8h40 | 9h00 - 9h40 | 10h00 - 10h40 | 11h00 - 11h40 | 12h00 - 12h40 17h00 - 17h40 | 18h00 - 18h40 | 19h00 - 19h40	10h00 - 10h40 11h00 - 11h40 12h00 - 12h40

Funciona em regime de módulos de 40 minutos na piscina de 25m (Lotação máxima de 5 utentes por pista)

Não há utilização livre na piscina de 20m.

Observações:

Todos os horários apresentados podem sofrer alterações caso a turma não complete o nº de alunos.

Nos períodos das férias escolares (Natal, Páscoa e Verão) os horários poderão sofrer alterações.

Pisc 20 - Piscina de 20 metros com profundidade de 1,10m a 1,30m.

Pisc 25 - Piscina de 25 metros com profundidade de 1,80m a 2,00m.

* Turmas em lista de espera.

Escola de natação certificada FPN/CIN Portugal a Nadar FPN

PORTUGAL A NADAR SEGURO

HORÁRIOS - PISCINAS MUNICIPAIS