

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:
 - o Uso de fato de banho adequado (lycra);
 - o Uso de chinelos e touca dos Pimpões correspondente ao nível em que o aluno está inserido;
 - o Tomar duche antes de entrar na piscina.
- > Não é permitido:
 - o Uso de cremes, maquilhagens, óleos ou outros produtos que alterem a qualidade da água;
 - o Uso de qualquer equipamento de mergulho, excepto com autorização da coordenação;
 - o Ingerir qualquer alimento dentro do cais e balneários;
 - o Fazer qualquer necessidade fisiológica na Piscina, incluindo cuspir;
 - o Utilizar a Piscina quando tiver qualquer ferida ou infeção.

**Aqui mantemos os nossos alunos
+ Ativos + Saudáveis e + Felizes!**

HIDROGINÁSTICA I
HIDROGINÁSTICA II
HIDROTERAPIA
DEEPWATER
HIDROBIKE
FOW

NATAÇÃO PARA BEBÉS
ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO
NATAÇÃO DE APRENDIZAGEM

NATAÇÃO ADULTOS
NATAÇÃO LIVRE
PRÉ-COMPETIÇÃO
COMPETIÇÃO

EQUIPA TÉCNICA

- ANDRÉ FIALHO (NATAÇÃO)
- PEDRO MENDES (NATAÇÃO)
- TIAGO CABRAL (NATAÇÃO)
- NUNO GOMES (NATAÇÃO)
- ANA SOFIA FERREIRA (NATAÇÃO)
- LAURA FERREIRA (NATAÇÃO)
- RODRIGO JUSTINO (NATAÇÃO)
- BEATRIZ GONÇALVES (NATAÇÃO E AQUAFITNESS)
- CARLA FERREIRA (NATAÇÃO E AQUAFITNESS)
- INÊS FARIA (NATAÇÃO E AQUAFITNESS)
- JOÃO VIEIRA (NATAÇÃO E AQUAFITNESS)
- LUÍS SILVA (NATAÇÃO E AQUAFITNESS)
- JOÃO ANGÉLO (NATAÇÃO E AQUAFITNESS)
- SOFIA BERNARDINO (AQUAFITNESS)
- RITA FERREIRA (AQUAFITNESS)
- MÓNICA ROMÃO (HIDROTERAPIA)
- MÁRIO MATIAS (HIDROTERAPIA)

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**
SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO



ATIVIDADES AQUÁTICAS



CRIANÇAS E ADULTOS 2024/2025

PISCINAS MUNICIPAIS

+ INFORMAÇÕES EM

WWW.PIMPOES.PT

262 834 000 (PISCINAS MUNICIPAIS)

262 877 740 (PIMPÕES)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
BEBÉS (6 - 18 meses) # (18 - 36 meses)	T 40'					
	Pisc 20					
		18h20 #		18h20 #		10h00 / 11h00 #
		18h50		18h50		10h30 / 11h30

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						
		16h20	16h20	16h20	16h20	16h20	09h20
		17h00	17h00	17h00	17h00	17h00	10h00
		17h40	17h40	17h40	17h40	17h40	10h40
		18h20		18h20		11h20	
			19h00			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						
		16h20	16h20	16h20	16h20	16h20	09h20
		17h00	17h00	17h00	17h00	17h00	10h00
		17h40	17h40	17h40	17h40	17h40	10h40
		18h20		18h20		11h20	
		19h00		19h00		11h20	

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

INICIAÇÃO (+ 6 anos)	T 40'						
	Pisc 20						
	Pisc 25				17h00	12h00	
		17h00	17h00	17h00	17h00		10h00
		17h40	17h40	17h40	17h40		10h40
		18h20		18h20		11h20	
		19h00		19h00		12h00	

Touca Laranja - Iniciação às técnicas de nado.

APERFEIÇOAMENTO (+ 6 anos)	T 40'						
	Pisc 25						
		17h00	17h00	17h00	17h00	17h00	10h00
		17h40		17h40		17h40	10h40
		18h20		18h20		11h20 / 12h00	

Touca Verde - Aperfeiçoamento das técnicas de nado.

PRÉ-TREINO (+ 8 anos)	T 40'					
	Pisc 25					
		17h00	17h00		17h00	17h00
		18h20		18h20		10h40
						11h20 / 12h00

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

ADULTOS (+ 15 anos) INICIAÇÃO	T 40'						
	Pisc 20						
		09h20	08h00		08h00		
		11h20	09h20	11h20	09h20	11h20	
MÉDIOS AVANÇADOS	T 40'						
	Pisc 25						
		20h00	20h00	20h00	20h00	20h00	
		20h40		20h40		20h40	
		08h00		08h00		08h00	
		10h00	09h20	10h00	09h20		
		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					
			10h00	09h20	10h00	09h20
		11h20		11h20		
		19h10		19h10		19h10

A Hidroginástica é uma aula de grupo de baixo impacto. Por ser realizada dentro de água, há uma sensação de leveza e uma menor sobrecarga nas articulações. É composta por movimentos rítmicos, coreografados ou não, onde se utiliza o efeito da resistência e da flutuação da água com ou sem auxílio de material. É uma excelente opção para o aumento do nível de condição física e para a melhoria da qualidade de vida.

DEEP-WATER	T 40'					
	Pisc 25					
		20h00	10h40	20h00	10h40	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					
		09h20		09h20		
		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	12h00	08h00	12h00	08h00
			19h20		19h20	

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.

AQUAPILATES TERAPIA AQUÁTICA	T 40'					
	Pisc 20					
			12h00			
Horário mediante marcação com a terapeuta						

Aquapilates é uma modalidade que aplica os princípios e exercícios do Pilates adaptados ao meio aquático. Caracteriza-se pelos exercícios de baixo impacto e promove o alinhamento corporal e a correção da postura, promovendo a consciência corporal.

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 I HIDROTERAPIA	T 40'					
	Pisc 20					
		10h40	10h40	10h40	10h40	10h40
		10h00	20h40	10h00	20h40	

A Hidroginástica é uma aula de grupo de baixo impacto. Por ser realizada dentro de água, há uma sensação de leveza e uma menor sobrecarga nas articulações. É composta por movimentos rítmicos, coreografados ou não, onde se utiliza o efeito da resistência e da flutuação da água com ou sem auxílio de material. É uma excelente opção para o aumento do nível de condição física e para a melhoria da qualidade de vida.

NATAÇÃO LIVRE	T 40'					
	Pisc 25					
			08h00 - 12h40			10h00 - 12h40
			17h00 - 19h00			

Natação em regime livre, condicionada ao domínio de pelo menos duas técnicas de nado e ao espaço disponível 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.

HORÁRIOS - PISCINAS MUNICIPAIS

