

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)						10h00 / 11h00 #
		18h20 #		18h20 #		9h30 / 10h30 / 11h30
		18h50		18h50		

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO I (3 - 4 anos)	16h20	16h20	16h20	16h20	16h20	09h20
	17h00	17h00	17h00	17h00	17h00	10h00
	17h40	17h40	17h40	17h40	17h40	10h40
	18h20		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.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO II (4 - 6 anos)	16h20	16h20	16h20	16h20	16h20	09h20
	17h00	17h00	17h00	17h00	17h00	10h00
	17h40	17h40	17h40	17h40	17h40	10h40
	18h20	18h20	18h20	18h20	18h20	11h20
	19h00	19h00	19h00	19h00	19h00	11h20

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
INICIAÇÃO (+ 6 anos)					17h00	12h00
	17h00	17h00	17h00	17h00		10h00
	17h40	17h40	17h40	17h40	17h40	10h40
	18h20		18h20		18h20	11h20
	19h00	19h00	19h00	19h00	19h00	12h00

Touca Laranja - Iniciação às técnicas de nado.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
APERFEIÇOAMENTO (+ 6 anos)	17h00	17h00	17h00	17h00	17h00	10h00
	17h40		17h40		17h40	10h40
	18h20	18h20	18h20	18h20	18h20	11h20 / 12h00

Touca Verde - Aperfeiçoamento das técnicas de nado.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
PRÉ-TREINO (+ 8 anos)	17h00	17h00		17h00	17h00	10h00
		18h20		18h20		10h40
						11h20 / 12h00

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
ADULTOS (+ 15 anos) INICIAÇÃO	09h20	08h00		08h00		
	11h20	09h20	11h20	09h20	11h20	
	20h00	20h00	20h00	20h00	20h00	
	20h40		20h40		20h40	
MÉDIOS AVANÇADOS	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		10h00	09h20	10h00	09h20	
	11h20	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.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
DEEP-WATER	10h00		10h00			
	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.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
FOW		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.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
HIDROBIKE	08h00	12h00	08h00	12h00	08h00	
		19h20		19h20	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.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
AQUAPILATES TERAPIA AQUÁTICA	12h00		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.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
HIDROG. Nível I HIDROTERAPIA	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.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
NATAÇÃO LIVRE			08h00 - 12h40			10h00 - 12h40
			16h20 - 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

