

Descrição

Aulas de PT Aquático e/ou aulas de Mobilidade Aquática.

Esta proposta surge com a necessidade de criar novos serviços devido a pandemia do Covid 19 e as necessidades especiais de alguns dos nossos munícipes que não conseguem “encaixar” nas turmas existentes. Este serviço trata-se de um trabalho individualizado com objetivos de melhoria da condição física e psicológica do aluno/utente contudo são de áreas de trabalho distintas.

As aulas com **PT Aquático** terá como objetivos, para quem procura este serviço personalizado:

1. O ensino/aperfeiçoamento da técnica de nado;
2. Programa de treino para melhorar as diversas capacidades físicas.

As aulas de **Mobilidade Aquática** reconhecendo que o trabalho em meio aquático é uma excelente opção para todos, pois a ausência de impacto e a difícil locomoção neste meio permite vários benefícios, terá como objetivos:

1. Trabalho de recuperação de mobilidade perdida;
2. Recuperação/ganho de massa muscular;
3. Perda de peso;
4. Resistência cardiovascular

Preçário Geral

Frequência	Valor total mensal
1 vez por semana	32€
2 vezes semana	48€

Inscrição: 15€

Reinscrição: 7€

Descontos:

Cartão Municipal da Pessoa Deficiente -25%

Cartão Municipal do Idoso -25%

Cartão Municipal Jovem -25%

Cartão Municipal Família Numerosa -25%

Cartão Municipal Humanitário-25%

Os descontos apresentados não são acumuláveis com outros em vigor.

Horário de Aulas

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
8h45						PT Aquático/ Mobilidade Aquática
9h15			PT Aquático/ Mobilidade Aquática		PT Aquático/ Mobilidade Aquática	PT Aquático/ Mobilidade Aquática
10h15		PT Aquático/ Mobilidade Aquática	PT Aquático/ Mobilidade Aquática	PT Aquático/ Mobilidade Aquática	PT Aquático/ Mobilidade Aquática	
12h15		PT Aquático/ Mobilidade Aquática	PT Aquático/ Mobilidade Aquática	PT Aquático/ Mobilidade Aquática	PT Aquático/ Mobilidade Aquática	
15h00		PT Aquático/ Mobilidade Aquática	PT Aquático/ Mobilidade Aquática		PT Aquático/ Mobilidade Aquática	
17h15	PT Aquático/ Mobilidade Aquática		PT Aquático/ Mobilidade Aquática		PT Aquático/ Mobilidade Aquática	
18h00		PT Aquático/ Mobilidade Aquática		PT Aquático/ Mobilidade Aquática		
18h45	PT Aquático/ Mobilidade. Aquática		PT Aquático/ Mobilidade Aquática		PT Aquático/ Mobilidade Aquática	
19h30		PT Aquático/ Mobilidade Aquática		PT Aquático/ Mob. Aquática		