

PISCINA MUNICIPAL  
CONSTÂNCIA

2017 # 2018

***Inscreeva-se!***



*Contactos*

249 739 627

[piscina@cm-constancia.pt](mailto:piscina@cm-constancia.pt)

NATAÇÃO UTILITÁRIA

\*  
*nova  
modalidade*  
\*



Constância  
MUNICÍPIO

## O que é?

---

Trata-se de uma área externa à natação desportiva, contudo complementar e intrínseca à mesma, visa o desenvolvimento de competências básicas fundamentais à sobrevivência, manutenção, progressão e reboque no meio aquático.

## Conteúdos

---

**Sobrevivência em Meio Aquático** > flutuabilidade, orientação, bolsas de ar, retropedalagem, auto-salvamento, rotação dorsal, multinatação

**Natação de Salvamento** > avaliação, abordagem, resgate, reboque, defesa pessoal, retirada da água, prevenção, natação de progressão

**Entradas/Saltos para a Água** > de pé, de cabeça, encarpado, com corrida, com acrobacia

**Mergulho e Progressão Subaquática** > manobra de valsalva, controlo respiratório, submersão, imersão, flutuabilidade

**Natação de Águas Abertas** > estilo de nado, progressão, orientação, mudança de direção, esteira/vácuo, estratégia

## Público alvo

---

**Escalão 1** > Crianças e jovens com mais de 12 anos

**Escalão 2** > Adultos com mais de 17 anos

**Condição de admissão** > avaliação inicial em harmonia com as competências de nado dos estilos de crol, costas e bruços

## Horário

---

**Terças e Sextas-feira:** 19h00 > 19h45

**Escalão 1 e Escalão 2**

## Custos

---

O valor das mensalidades será de acordo com o definido para a Escola Municipal de Natação de Constância, equivalente à frequência semanal de duas vezes (€ 21,50 - vinte um euros e cinquenta cêntimos).