

Aprendizagem e diversão para a família!

Adaptação ao meio aquático:

- M&M: Aula dedicada a bebês dos 6 meses aos 36 meses. Aula acompanhada pelos pais.
- Tartarugas: Aula Individual dedicada a bebês dos 6 aos 24 meses. Aula sem acompanhamento dos pais.
- Estrelinhas: Aula semi particular (2 crianças) para cada instrutor. Dos 2 aos 5 anos.
- Pinguins: Aula de grupo (4 crianças para cada instrutor). Dos 3 aos 5 anos.

Aulas de sobrevivência, independência aquática e inicia a técnicas de Natação.



Iniciação

- Peixinhos: Dos 5 aos 7 anos. Aprende pelo menos 3 técnicas (crol, costas e bruços) e aperfeiçoa o controle respiratório.
- Golfinhos: Dos 7 aos 10 anos. Aprende todas as técnicas (crol, costas, bruços e mariposa). Começa a ser exigido já alguma resistência e performance.
- Tubarões: Dos 10 anos +. Aperfeiçoamento das 4 técnicas e bastante exigência de performance.



Natação de competição:

Os grupos de treino realizam a sua preparação com uma carga de treino progressiva, respeitando as diferenças individuais, evolui de ano para ano. O treino de água é complementado com uma variada preparação física dirigida pelos nossos técnicos.

Dos 6 anos +.

O Atleta representa o Clube em campeonatos regionais, nacionais e internacionais.



Adultos:

- Natação Aprendizagem: Aprender as técnicas de sobrevivência e de natação.
- Natação Manutenção: Aperfeiçoamento das técnicas de natação e desenvolvimento de resistência cardio-pulmonar.
- Hidroginástica e AquaZumba: Exercícios de baixo impacto de forma a expandir o exercício físico e a tonificar o corpo. Aqua Zumba é também conhecido por Zumba® "pool party," sendo um exercício divertido eficaz e refrescante e inovador. Semelhante a hidroginástica é um exercício cardio- condicionado, body-toning, mas acima de tudo divertido!



Elaborado por: AquaSplash