



Ficha de Caracterização

Atividades Piscina Coberta 2026 - 2027

Nome: _____

Nome Pai/ Mãe*: _____

Morada: _____

Localidade: _____ Código Postal: _____

Telefone: _____ Telemóvel: _____

Email: _____ Data de Nascimento: / / Idade: _____

Nº BI/ CC: _____ NIF: _____

Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
		10h00 – 11h00 Hidro Sénior +65 (Piscina Coberta) Prof. Zé Rafael						10h00 – 11h00 Hidro Sénior +65 (Piscina Coberta) Prof. Zé Rafael	
17h00-18h00 Regime Livre		17h00-18h00 Regime Livre		17h00-18h00 Regime Livre		17h00-18h00 Regime Livre		17h00-18h00 Regime Livre	
18h00 - 18h30 Natação Bebés (6 meses-1 ano) Prof. Tiago		18h00 – 19h00 Iniciação 1 (5-7 anos) Prof. Tiago		18h00 - 18h30 Natação Bebés (6 meses-1 ano) Prof. Tiago		18h00-19h00 Iniciação 2 (8-10 anos) Prof. Tiago		18h00 – 19h00 Regime Livre *** Prof. Tiago	
18h30 - 19h00 Bebés 2 (2-4 anos) Prof. Tiago		18h00 – 19h00 Iniciação 2 (8-10 anos) Prof. Zé Rafael		18h30 - 19h00 Bebés 2 (2-4 anos) Prof. Tiago				18h00 – 19h00 Regime Livre *** Prof. Tiago	
19h00 - 20h00 Aperfeiçoamento (> 10 anos) Prof. João Ferreira	19h00-20h00 Regime Livre***	19h00 - 20h00 Hidro Power FronteiraActiva -65 (Piscina) Prof. João Ferreira		19h00-20h00 Aperfeiçoamento (> 10 anos) Prof. João Ferreira	19h00-20h00 Regime Livre***	19h00 - 20h00 Hidro Power FronteiraActiva - 65 (Piscina) Prof. João Ferreira		19h00 - 20h00 Regime Livre ***	

Turma na qual se pretende inscrever:

Natação Bebés (6 meses aos 1 anos)		Bebés II (2 anos aos 4 anos)		Iniciação I (5 aos 7 anos)		Iniciação II (8-10 anos)		Aperfeiçoamento (> 10 Anos)		Hidro Power		Hidro Sénior		Regime Livre	
Segunda		Segunda		Terça		Terça		Segunda		Terça		Terça		Segunda	
														Terça	
Quarta		Quarta		Sexta		Quinta		Quarta		Quinta		Sexta		Quarta	
														Quinta	
														Sexta	

1. Já sabe nadar, ou têm alguma experiência no meio aquático?

Sim ☐ Não ☐

2. Tem uma prática regular de atividade física?

Sim ☐ Quantas vezes? Não ☐

3. Possui algum tipo de doença (grave ou ligeira) que condicione a atividade física?

Sim** ☐ Não ☐

* Preencher só no caso de menores de idade.

** Entregar atestado médico multiusos ou declaração de robustez física, conforme previsto na lei.

*** Regime Livre - Permanência máxima de 1 hora