



ESPORTE CLUBE SIRIO

HORÁRIO DE AULAS NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA



TERÇAS E QUINTAS					QUARTAS E SEXTAS				
HORÁRIO	Profª	Profª	Profª	Profª	HORÁRIO	Profª	Profª	Profª	Profª
	RAFAEL	TASSIA	JAQUELINE			RAFAEL	TASSIA	JAQUELINE	
7h15 às 08h	ACQUA TEAM	CONDICIONAMENTO	CONDICIONAMENTO		7h15às 08h	ACQUA TEAM	CONDICIONAMENTO	DEEP RUNNING	
08h15 às 09h	ACQUA TEAM	CONDICIONAMENTO	CONDICIONAMENTO		08h15 às 09h	ACQUA TEAM	ADAPTAÇÃO E INICIAÇÃO ADULTO	DEEP RUNNING	
09h às 09h45	AP'S 1, 2 e 3	ADAPTAÇÃO	INICIAÇÃO		09h às 09h45	BB 3	AP'S 1, 2 e 3	ACQUA FITNESS	
10h às 10h45	ADAPTAÇÃO	AP'S 1, 2 e 3	INICIAÇÃO		10h às 10h45	BB 3	ADAPTAÇÃO	AP'S 1, 2 e 3	
10h45 às 11h30	ADAPTAÇÃO	ACQUA FITNESS	INICIAÇÃO		10h45 às 11h30	ADAPTAÇÃO	BB 3	AP'S 1, 2 e 3	
12h às 12h45	ACQUA TEAM	CONDICIONAMENTO			12h às 12h45	ACQUA TEAM	CONDICIONAMENTO		
Horário livre: 13:00 - 14:00					Horário livre: 13:00 - 14:00				
	Profª	Profª	Profª	Profª		Profª	Profª	Profª	Profª
3ª e 5ª	CAROLINA	GABRIEL	CRIS	FERNANDA	4ª e 6ª	CAROLINA	GABRIEL	CRIS	FERNANDA
14h15 às 15h00	AP'S 1, 2 e 3			AP'S 1,2,3	14h15 às 15h	AP'S 1, 2 e 3			ADAPTAÇÃO
15h às 15h45	INICIAÇÃO	AP'S 1, 2 e 3	BB 3	ADAPTAÇÃO	15h às 15h45	INICIAÇÃO	AP'S 1, 2 e 3	BB 3	ADAPTAÇÃO
15h45 às 16h30	AP'S 1, 2 e 3	ADAPTAÇÃO	BB 1 E 2	BB 3	15h45 às 16h30	AP'S 1, 2 e 3	INICIAÇÃO	BB 3	ADAPTAÇÃO
16h45 às 17h30	AP'S 1, 2 e 3	INICIAÇÃO	ADAPTAÇÃO	BB 3	16h45 às 17h30	AP'S 1, 2 e 3	INICIAÇÃO	BB 3	ADAPTAÇÃO
17h30 às 18h15	INICIAÇÃO	AP'S 1, 2 e 3	ADAPTAÇÃO		17h30 às 18h15	AP'S 1, 2 e 3	INICIAÇÃO		ADAPTAÇÃO
18h15 às 19h		AP'S 1, 2 e 3 + CONDICIONAMENTO		DEEP RUNNING	18h15 às 19h		ACQUA TEAM	ACQUA FITNESS	
19h às 19h45		CONDICIONAMENTO	ACQUA FITNESS		19h às 19h45			ADAPTAÇÃO E INICIAÇÃO ADULTO	
19h45 às 20h30		ACQUA TEAM			19h45 às 20h30		CONDICIONAMENTO		
Horário livre: 20:30 - 22:00					Horário livre: 20:30 - 22:00				
VALORES			1x por sem. Infantil (semana): R\$ 99,75		Acqua Team: R\$ 78,25		Deep Running: 1 x por sem. (quarta-feira) 18h15 às 19h00 = R\$ 65,00		
Infantil 2x por semana (3ªf à 6ªf): R\$ 167,36			1x por sem. Infantil (sáb.): R\$ 83,67		Raia Livre: R\$114,11				
Adulto nível técnico (3ªf à 6ªf): R\$ 114,11			1x por sem. Adulto (semana): R\$ 65,00		Acqua Fitness + Condicionamento + Deep Running: R\$ 114,11				

SÁBADOS						REGIMENTO INTERNO
	GABRIEL	FERNANDA	CRISTIANE	JAQUELINE	CAROLINA	Direitos e Deveres
9h15 às 10h	ADAPTAÇÃO	BB3		INICIAÇÃO	AP'S 1, 2 e 3	Zelar pelo patrimônio do Clube;
9h30 às 10h			BB 1 E 2			Apresentar atestado médico autorizando a prática da natação e ou exercícios aquáticos;
10h às 10h45	INICIAÇÃO	BB3	BB 3	AP'S 1, 2 e 3	ADAPTAÇÃO	Estar em dia com as taxas de uso da piscina coberta (pagamento mensal);
10h45 às 11h30	INICIAÇÃO	BB3	BB 3	AP'S 2 e 3	DEEP RUNNING	Estar em dia com o exame médico (períodicidade dos exames: semestral);
11h30 às 12h00			BB 1 E 2			Quando do afastamento das aulas ou treinos, comunicar o Departamento de Esporte.
11h30 às 12h15	ACQUA TEAM	ADAPTAÇÃO E INICIAÇÃO ADULTO		AP'S 1, 2 e 3		Atráves de um termo de solicitação de associado que se encontra na Secretaria Social, sugerir ideias para melhorias do recinto da piscina e das aulas de natação;
METODOLOGIA GUSTAVO BORGES						
<p>A Metodologia Gustavo Borges é um processo de ensino que trabalha com as melhores práticas para ensinar e treinar a natação. Formatada pelo professor William Urizzi de Lima, ex-técnico da seleção brasileira, a Metodologia oferece a padronização e sistematização de todos os processos do ensino da natação.</p> <p>Com a Metodologia, crianças a partir dos 6 meses de idade, já podem começar o aprendizado da natação. Este programa é resultado do conhecimento e experiência acumulados nos mais de 20 anos de carreira de Gustavo Borges e da sua equipe de técnicos e profissionais.</p>						Usufruir todo o recinto da piscina, seguindo normas de conduta do Regulamento Interno;
Conceito: Faixa Etária X Habilidades Aquáticas						Acesso ao complexo da piscina
						Calçados permitidos ao acesso: chinelos ou sapatilhas de água específicas para hidro esportes.
						Entrar no recinto da piscina somente pela catraca de entrada principal.
						Vetado o ingresso de qualquer tipo de alimento salvo suplementos alimentares e energéticos de uso em treinamento acondicionados em recipientes plásticos como caramanholas ou similares não cortantes.
Níveis	Referência Faixa etária	Recomendações/ Habilidades aquáticas				Acessos especiais
Bebê 1 e 2	6 meses a 2 anos e 4 meses	Adaptação ao meio líquido e socialização com acompanhante.				Acompanhates de Menores ou Babás
Bebê 3	2,5 aos 3 anos	Adaptação ao meio líquido sem acompanhante				Podem entrar no complexo da piscina com vestimenta seguindo o padrão de normas de comportamento dos demais recinto do clube.
Adaptação	3 e 4 anos	Aprender flutuar, respiração, deslizes, saltos, submerso, além do nado crawl e costas rudmentar.				
Iniciação	à partir de 5 anos	Iniciar crawl, costas com tecnica, pernada dos nados peito e borboleta.				
AP 1	à partir de 6 anos	Realiza os 3 nados, crawl, costas e peito, início ondulação				É proibida aos acompanhantes a entrada na água.
AP2	à partir de 6 anos	Realiza os 4 nados				Acesso a eventos
AP3	à partir de 7 anos	Início técnicas, saídas, viradas, medley e ritmo				Será feita pela entrada de eventos obedecendo o padrão de conduta do Esporte Clube Sirio.
Adulto Adaptação + Adulto Iniciação	Nível técnico	Não é necessário saber nadar. Exercícios locais e aeróbicos				Acesso á piscina (água)
Condicionamento	Nível técnico	Para quem já nada 2 ou mais nados, e quer condicionamento físico.				Obrigatório banho de ducha antes de entrar na piscina;
DEEP RUNNING	à partir de 13 anos	Treinamento de condicionamento físico com bikes e esteiras aquáticas sem impacto.				O acesso será feito pela escada e ou borda prainha sobre orientação e indicação do professor ou guarda-vidas responsável. O acesso deverá obedecer aos horários e raias indicadas pelo quadro de aulas e treinos vigentes;
ACQUA FITNESS	à partir de 13 anos	Não é necessário saber nadar. Exercícios locais e aeróbicos				Obrigatório o uso de touca de natação.

