



**DESPORTO
SAÚDE E LAZER**



NATAÇÃO

**NÚCLEO DO DESPORTO
AMADOR DE POMBAL**

PREÇÁRIO

Taxa de Inscrição

-17,50 euros (inclui seguro e cartão de utente)

Renovação

-12,50 euros (inclui seguro e renovação do cartão de utente)

MENSALIDADES

AMA/Bebés

-Uma vez por semana – 19,50 euros

-Duas vezes por semana – 27 euros

Adultos

-Uma vez por semana – 19,50 euros

-Duas vezes por semana – 27 euros

FTA 1/FTA 2

-Uma vez por semana – 19,50 euros

-Duas vezes por semana – 27 euros

Hidroginástica

-Uma vez por semana – 19,50 euros

-Duas vezes por semana – 29.50 euros

Hidroterapia

-Uma vez por semana – 19,50 euros

-Duas vezes por semana – 29.50 euros

Aqua Gold

-Uma vez por semana – 19,50 euros

-Duas vezes por semana – 28 euros

NOTAS

1. Com o valor da inscrição/renovação será paga a mensalidade do mês de outubro.
2. A quota anual de sócio (10 euros) será cobrada no ato da primeira inscrição e nos anos seguintes no mês de janeiro.
3. A mensalidade do mês deverá ser paga até ao dia 10 do mês anterior.
4. A falta de pagamento implica o cancelamento da inscrição, no primeiro dia útil do mês a que se refere, sendo bloqueada a entrada na piscina.
5. As mensalidades têm uma redução de 5% para dois utentes, e de 10% para três ou mais utentes, do mesmo agregado familiar.
6. Por motivo de doença, e mediante a apresentação da respetiva declaração médica, nas faltas superiores a quinze dias, as mensalidades terão uma redução de 50%.
7. Os utentes com carência financeira devidamente comprovada, terão uma redução na mensalidade, a decidir caso a caso pela direção do **NDAP**.
8. Caso pretenda desistir, deverá cancelar de imediato a sua inscrição, sendo que até ao aviso os recibos já emitidos terão de ser liquidados.
9. Os casos omissos neste regulamento serão decididos pela direção do **NDAP**.

Pagamento por **transferência bancária** NIB **0045 3110 40139869757 60**

Deve enviar um e-mail (geral@ndap.pt) com a informação do mês e do valor que foi pago, bem como o nome e número de sócio da pessoa em questão

O **NDAP** não se responsabiliza por pagamentos que não sejam devidamente identificados

•**Natação** - *Contactos e Informações*

•Coordenador Técnico – Paulo Fernandes: **914 568 496** E-mail: natacao@ndap.pt

•Página: [facebook.com/ndapombal](https://www.facebook.com/ndapombal) | [instagram.com/ndapombal](https://www.instagram.com/ndapombal)

PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA, PRATIQUE DESPORTO NO NDAP

Contactos: 236 212 778 | 912 864 320 | geral@ndap.pt

Visite-nos em: www.ndap.pt | www.facebook.com/ndapombal

**DÉBITO DIRETO
JÁ DISPONÍVEL**

Modalidades: ANDEBOL, ATLETISMO, BASQUETEBOL, BIATLO, KARATE, NATAÇÃO e VOLEIBOL

APRESENTAÇÃO

O **Núcleo do Desporto Amador de Pombal (NDAP)** é uma instituição sem fins lucrativos, com a finalidade de fomentar o desporto em todas as suas vertentes, com exceção da modalidade de futebol (art. 3º dos estatutos), estimular o interesse pelas atividades físicas e desportivas como meio polivalente de valorização humana (art. 4º dos estatutos), promover e apoiar iniciativas que possam proporcionar aos seus associados formas de ocupação e entretenimento recreativos (art. 5º dos estatutos).

O presente regulamento interno estipula as condições de funcionamento para a modalidade de natação do NDAP (art. 7º dos estatutos).

Para si, que se inscreveu na natação do NDAP, desejamos os maiores sucessos nesta sua opção de prática desportiva.

OBJETIVOS

-Proporcionar à população a prática desportiva no meio aquático, visando uma boa qualidade de vida;

-Proporcionar aos jovens uma adequada formação desportiva no meio aquático, visando a participação do **NDAP** em provas de âmbito regional e nacional.

ÁREAS DE INTERVENÇÃO

-Bebés dos 6 meses aos 3 anos (com acompanhamento de pais)

-Bambis 3/4 anos

-Adaptação ao Meio Aquático (AMA) – 4/6 anos

-Formação Técnica e Aprendizagem (FTA 1)

-Formação Técnica e Aperfeiçoamento (FTA 2)

-Adultos – Aprendizagem e Aperfeiçoamento

-Hidroginástica

-Hidroterapia

-Aqua Gold

-Pré-Competição

-Competição – Escolas, Cadetes, Juvenis, Juniores, Seniores e Masters

CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO/RENOVAÇÃO

-Ser sócio do **NDAP** e ter a quotização em dia

-Não ser devedor ao **NDAP** referente a épocas anteriores

-Possuir condições adequadas à prática de natação

As inscrições/renovações são feitas na secretaria do NDAP, que se situa na zona desportiva de Pombal, no seguinte horário:

Segunda a sexta 10:00 – 12:30

14:00 – 19:30

Sábado 10:00 – 12:30

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

Primeira Inscrição

- Uma fotografia
- Cartão de Cidadão e do Cartão de Contribuinte
- Termo de responsabilidade em harmonia com o nº 2 do art. 40ª da Lei 5/2007, de 15 de janeiro (Responsabilidade Médica)

Renovação

- Termo de responsabilidade em harmonia com o nº 2 do art. 40ª da Lei 5/2007, de 15 de janeiro (Responsabilidade Médica)

CONDIÇÕES DE ACESSO ÀS AULAS

É obrigatório

- Usar na zona de pé descalço:
 - Homens – touca, chinelos e calção de natação
 - Mulheres – touca, chinelos e fato de banho completo
- Tomar banho nos balneários antes de iniciar a aula
- Possuir cartão de utente
- Ter as mensalidades em dia**
- Cumprir o Regulamento da Piscina Municipal de Pombal

Não é permitido

- Usar calção comprido tipo “bermudas”
- Entrar na água sem autorização do técnico
- O acesso a utentes em situação irregular de saúde (**feridas, herpes, etc**)

INÍCIO, FIM E INTERRUPÇÃO DAS AULAS

Piscina Municipal de Pombal

- As aulas iniciam em outubro e terminam no fim de junho
- Terão as seguintes interrupções:
 - Feriados
 - Período referente ao Natal e ao Ano Novo (a definir pelo Coordenador)
 - Uma semana na Páscoa
 - Eventuais encerramentos da Piscina Municipal de Pombal

Piscina da CERCIPOM

- As aulas iniciam em julho e terminam no fim de junho
- Terão as seguintes interrupções:
 - Feriados
 - Período referente ao Natal e ao Ano Novo
 - Eventuais encerramentos da Piscina da CERCIPOM