



Escola de Atividades Aquáticas de Santarém

ENTRE EM MOVIMENTO, ENTRE NA
NOVA ÉPOCA



ÉPOCA 2025/2026



**VIVER
SANTARÉM**

NATAÇÃO

Da iniciação à competição
- Aulas 30/45 min

Aulas com base num modelo de ensino multidisciplinar: ensino conjunto da natação pura, natação artística e polo aquático. Progressões pedagógicas com objetivo de prevenção de afogamento/segurança aquática; promoção do desenvolvimento motor, desenvolver o gosto pela prática desportiva contínua /compromisso, interação recíproca entre várias disciplinas. Habilidades aquáticas + Habilidades motoras de base (não aquáticas).



NATAÇÃO PARA BEBÉS

Dos 6 aos 36 Meses - Aulas 30 min

Aulas de natação para bebés dos 6-18M e dos 19-36M. Atividade que potencia o desenvolvimento motor, cognitivo e social, através de situações lúdicas e interativas com o pai/mãe ou acompanhante (participação presencial obrigatória na aula).



HIDROGINÁSTICA DEEPWATER AQUAFLOAT AQUA CROSS

A partir dos 16 anos - Aulas 45 min

Atividades de baixo impacto e de intensidade moderada pela resistência natural de prática em meio aquático. Desenvolvimento da condição física em geral, com todas as vantagens e benefícios que este meio pode oferecer, aliadas à música e convívio do grupo.

Hidro Sénior | Hidro Mix e Power
| Deepwater | Aquafloat | Aqua Cross



MOTRICIDADE AQUÁTICA

A partir dos 16 anos - Aulas 45 min

Motricidade aquática é composta pela realização de exercícios de intensidade reduzida, com diminuto impacto articular e adaptados à mobilidade, força e resistência física natural de cada aluno. Promove a saúde e o bem-estar através da realização de exercícios específicos em meio aquático, contribuindo para a melhoria da coordenação motora, equilíbrio, força e resistência.



NATAÇÃO ARTÍSTICA E POLO AQUÁTICO

A partir dos 10 anos - Aulas 60 min

Disciplinas da natação, onde para além do contínuo trabalho das componentes de natação pura, acrescem componentes específicas de cada disciplina:

NA: relaciona a dança, ginástica e natação, onde são executados movimentos em sincronismo, compostos por várias figuras aliadas à música e expressão artística.

PA: atividade coletiva que alia situações técnicas e táticas, relacionando a força, destreza, a natação e o trabalho de equipa.



SALVAMENTO AQUÁTICO DESPORTIVO

A partir dos 10 anos - Aulas de 45 min

Atividade desportiva individual e coletiva que tem como objetivo a prevenção de afogamento, utilizando um conjunto de habilidades de salvamento, como aproximação à vítima na água, "reboque" à segurança, à realização de procedimentos de primeiros socorros (SBV), entre outros.



ESCOLA DESPORTIVA MULTIDISCIPLINAR

A partir dos 8 anos - Aulas 60 min

Escola Desportiva Multidisciplinar da EAAS oferece a oportunidade aos alunos de conhecerem, experimentarem e de continuarem a sua evolução multidisciplinar através da aprendizagem de habilidades mais específicas e pré-competitivas de três atividades aquáticas (natação pura, polo aquático e natação artística) tanto em treino, como em prova, favorecendo o desenvolvimento técnico, social e emocional do jovem nadador (idade mínima 8 anos e duração de 1 hora).



PILATES

A partir dos 16 anos - Aulas 45 min

conjunto de exercícios adaptados à condição de cada aluno, tendo como princípios a manutenção da estabilidade da coluna, correto alinhamento corporal coordenado com a respiração, controlo, fluidez de movimentos e consciência corporal.



CALENDARIZAÇÃO EAAS 2025/2026

INÍCIO: 15 de setembro de 2025 (2ª feira)

TÉRMINO: 30 de junho de 2026 (3ª feira)

INTERRUPÇÕES LETIVAS

22 de dezembro de 2025 a 4 de janeiro de 2026 – **Natal**

19 de março de 2026 – **Feriado Municipal**

2 a 5 de abril de 2026 – **Páscoa**

Nota: Poderão ocorrer outras interrupções letivas consoante a marcação de provas pela ANDS – Associação de Natação do Distrito de Santarém ou FPN – Federação Portuguesa de Natação ou Atividades EAAS (Baby Move e Festival EAAS 2026)

AVALIAÇÕES PERIÓDICAS

Avaliação Inicial – 15 de setembro a 4 de outubro 2025

Entrega da 1ª Avaliação – 19 de janeiro de 2026

Entrega da 2ª Avaliação – 22 de maio de 2026

Nota: A transição de um aluno EAAS, poderá decorrer ao longo do ano desportivo, existindo apenas um momento específico onde as mesmas são afixadas nas instalações da EAAS. Estas serão afixadas no dia 15 de maio de 2026, para efeitos de inscrição na época 2026/2027.

ATIVIDADES EAAS 2025/2026

Setembro 2025

15 setembro de 2025 (2ª feira) - **Início EAAS**

23 (3ª feira) a 30 (3ª feira) de setembro de 2025 – **Semana Europeia do Desporto**

Novembro 2025

8 novembro de 2025 (sábado) – **Aqua Glow 2025**

10 (2ª feira) a 15 (sábado) novembro de 2025 – **Super Nadadores 2025**

Dezembro 2025

15 (2ª feira) a 20 (sábado) dezembro de 2025 – **Semana do Natal 2025**

Fevereiro 2026

2 (2ª feira) a 7 (sábado) fevereiro de 2026 – **Semana do Amigo 2026**

28 fevereiro de 2026 (sábado) – **Nadar e Rir (Festival EAAS 2026)** (Manhã)

28 fevereiro de 2026 (sábado) – **II Festival de Escolas EAAS** (Tarde)

Março 2026

14 março de 2026 (sábado) – **Baby Move 2026**

Maio 2026

9 de maio de 2026 (sábado) - **XII Festival de Artística 2026**

11 (2ª feira) a 16 (sábado) de maio 2026 – **Semana da Família 2026**

Junho 2026

15 (2ª feira) a 20 (sábado) de junho de 2026 – **Semana EAAS 2026**

Julho 2026

1 (4ª feira) de julho a 3 (6ª feira) de julho de 2026 – **Verão em Segurança**

RENOVAÇÕES/INSCRIÇÕES EAAS

1ª Fase – A partir de 18 de maio de 2026

2ª Fase – A partir de 1 de junho de 2026

3ª Fase – A partir de 11 de junho de 2026

4ª Fase – A partir de 22 de junho de 2026

5ª Fase – A partir de 29 de junho de 2026

6ª Fase – A partir de 2 de julho de 2026



**Escola Certificada pela FPN
e GDS com Qualidade de
Excelência - Nível IV**



**Escola de Segurança
Aquática Certificada
pela FEPONS**

INSCRIÇÃO/REINSCRIÇÃO NA EAAS

Para a inscrição na EAAS, todos os alunos a partir dos 3 anos necessitam efetuar uma avaliação de nível.

Realizada por técnicos específicos que avaliam habilidades técnicas de acordo com idade, níveis e objetivos pedagógicos.

Carece de marcação e tem um custo de 2 .

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

- Avaliação de nível (documento entregue pelo técnico)
- Ficha de inscrição preenchida
- Apresentação de BI ou CC
- 1 Fotografia atualizada
- Pagamento de taxa de inscrição e mensalidade de setembro

COR DE TOUCA A UTILIZAR DE ACORDO COM O NÍVEL CORRESPONDENTE



**BEB S: 3
ANOS E AMA I**



AMA II E III



4 - 6 ANOS



7 - 9



10-15 I



10-15 II



10 - 15 III SAD



SAD



**ESCOLA DESPORTIVA
MULTIDISCIPLINAR
(EDM)**



**NAT.
AQUÁTICA**



**POLO
AQUÁTICO**



COMPETIÇÃO

HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

COMPLEXO AQUÁTICO MUNICIPAL

De 2  a 6  das 08h00 às 22h30*

Sábados das 08h45 às 19h00*

Encerra aos domingos e feriados o dia inteiro.

PISCINAS DO SACAPEITO

De 2  a 6  das 08h00 às 21h30*

Sábados e domingos da 09h00 às 14h00*

Encerra aos sábados, domingos   tarde e feriados o dia inteiro.

*os utentes devem abandonar os planos de água meia hora antes do encerramento.

SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS

De 2  a 6  das 09h00 às 21h00

Sábados das 09h00 às 14h00.

INFORMAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

CARTÃO DE UTENTE/ACOMPANHANTE

- Os cartões de identificação EAAS são obrigatórios para entrada nos balneários das instalações/aulas.
- O acesso é permitido 15 minutos antes do horário da aula e até 30 minutos depois da hora do término da aula.
- O cartão de acompanhante poderá ser adquirido na secretaria. É destinado a quem acompanha o aluno com idade inferior a 10 anos durante o período da aula ao balneário, e/ou assistir à mesma na bancada (Complexo Aquático).

VESTUÁRIO

- Terá de ser próprio para atividades aquáticas (justo ao corpo, sem bolsos). É obrigatório o uso de fato de banho de piscina (Gén. Fem.) ou calção de banho (Gén. Mas.), touca e chinelos.
- É obrigatório o uso de touca em silicone/licra. Para alunos de classes de aprendizagem é obrigatório o uso de touca da cor correspondente ao nível de aprendizagem.

BALNEÁRIOS

- Alunos maiores de 6 anos equipam-se no balneário correspondente ao seu género. Em caso de ajuda, o acompanhante terá de ser do mesmo género que o aluno.
- Até aos 6 anos, o género do acompanhante define o balneário a utilizar.

UTILIZAÇÃO DOS PLANOS DE ÁGUA

- Antes de qualquer aula ou utilização da piscina, não devem ser consumidos alimentos líquidos (como leite ou derivados), uma hora antes da atividade.

É PROIBIDO:

- A entrada na piscina a todos os utentes que não tomem banho e que não passem no lava-pés antes de entrarem para a piscina;
- **Uso de óculos de natação, salvo ordem clínica, na piscina de aprendizagem e chapinheiro.**
- O uso de qualquer tipo de maquilhagem, cremes ou produtos que podem levar à alteração da qualidade da água;
- Circular na piscina sem calçado adequado;
- O uso de qualquer tipo de anéis brincos colares ou bijutarias.

CLASSE DE BEBÉS

- Não devem dar alimentos líquidos (como leite ou derivados) uma hora antes da aula de bebés.
- Esta decorre somente com a presença na água de 1 familiar maior de idade.
- Bebés – Obrigatório uso de fralda específica para a água, fato de banho próprio e touca (recomendável que seja de silicone).

É EXPRESSAMENTE PROIBIDO

- A captação de imagens através de câmaras de telemóveis, fotográficas, filmar, entre outros, dentro do Complexo de Piscinas.

Nota: consulte a informação completa no regulamento da EAAS.

secretaria.alunos@viversantarem.pt
243 300 900
www.viversantarem.pt

Gabinete de Apoio ao Utente
243 300 900 | 927 740 230
gau@viversantarem.pt