



## ***Emprego/Oferta – Entrada imediata***

A Federa o Portuguesa de Nata o está a contratar para trabalhar nas piscinas Municipais do concelho de Almada, professores(as) de Nata o com o título profissional (mínimo: Nível 1 de Nata o) e professores(as) para as aulas de Atividades Aquáticas de Grupo (Hidroginástica, Aqua Moove, Aqua Fit, Hidrobike, Alma S nior) com o título de Exer cio Físico (TEF).

Interessados por favor contactar : [secretaria@fpnatacao.pt](mailto:secretaria@fpnatacao.pt) e/ ou [raquel.marinho@fpnatacao.pt](mailto:raquel.marinho@fpnatacao.pt)

## **Horários Disponíveis:**

### **Piscina do Monte da Caparica**

Atividades Aquáticas de Grupo: 2  feira \_20h10 – Aqua Fit

### **Escola de Nata o**

2  feira :17h30 – 10/14 anos

18h10 – 10/14 anos

18h50 – 4/5 anos

4  feira: 19h30 Pr -Competi o 8/10 anos

6  feira: 19h30 Pr -Competi o 11/14 anos

Nata o Jovens e Adultos

### **3  feira**

17h30 – Aprendizagem

18h50 – Aperfei amento

### **5  feira**

17h30 – Aprendizagem

18h50 – Aperfei amento

### **Domingos**

08h50 - Aprendizagem





09h40 - Aperfeiçoamento

10h20 - Aprendizagem

11h10 - Aperfeiçoamento

11h50 - Aperfeiçoamento

### **Piscina do Feijó**

Escola de Natação

#### 2ª feira

18h10- Pre competição 8/10

18h50 - Pré-Competição 11/14 anos

#### 4ª feira

18h10 - Pre competição 8/10

18h50 - Pré-Competição 11/14 anos

19h30 - 10/14 anos

#### 6ª feira

18h10 - Pre competição 8/10

18h50 - Pré-Competição 11/14 anos

19h30 – 6/9 anos

#### Sábados

14h30 – 6/9 anos

17h20 – 6/9 anos

18h00 – 6/9 anos

#### Domingos

08h50 – 4/5 anos

09h40 – 4/5 anos





10h20 – 4/5 anos

11h10 – 4/5 anos

11h50 – 4/5 anos

### Natação Para Bebés (6/18 meses)

#### Sábados

09h00; 09h30; 10h00; 10h50; 11h20 e 11h50

#### Domingos

09h00; 09h30; 10h00; 10h50; 11h20 e 11h50

### Natação Jovens e Adultos

#### 2ª feira

17h30 – Aprendizagem

18h10 – Aperfeiçoamento

18h50 – Aperfeiçoamento

19h30 – Aprendizagem

#### Sábados

15h10 – Aprendizagem

15h50 – Aprendizagem

16h40 – Aprendizagem

### Piscina da Sobreda

### Atividades Aquáticas de Grupo

#### 2ª feira

18h10 – Aquafit

19h30 – Hidrobike

#### 3ª feira





09h40 – Alma Senior

18h50 – Hidrobike

19h30 - Hidrobike

#### 4ª feira

15h10 – Aqua Moove

18h10 – Hidroginástica

#### 5ª feira

18h50 – Hidrobike

19h30 - Hidrobike

#### 6ª feira

19h30 – Hidrobike

#### Sábados

08h50 – Aqua Fit

#### Domingos

08h10 – Hidrobike

11h50 – Aquafit

#### Natação Jovens e Adultos

##### 3ª feira

18h10 – Aprendizagem

##### 4ª feira

18h50 – Aprendizagem

##### 5ª feira

18h10 – Aprendizagem

##### 6ª feira





18h10 – Aperfeiçoamento

18h50 – Aprendizagem

### Sábados

08h50 – Aprendizagem

09h40 – Aperfeiçoamento

10h20 – Aprendizagem

11h10 – Aperfeiçoamento

11h50 – Aprendizagem

### Domingos

08h50 – Aperfeiçoamento

09h40 – Aprendizagem

10h20 – Aperfeiçoamento

11h10 – Aprendizagem

### Escola de Natação

#### 2ª Feira

17h30 – 10/14 anos

18h10 – 10/14 anos

18h50 – Pré-Competição 8/10 anos

#### 3ª Feira

17h30 – 10/14 anos

#### 4ª feira

17h30 – 6/9 anos

18h10 – 6/9 anos

18h50 – Pré Competição 8/10 anos





19h30 – 6/9 anos

#### 5ª feira

17h30 – 10/14 anos

#### 6ª feira

17h30 – 10/14 anos

#### Sábados

08h50 – 6/9 anos

09h40 – 6/9 anos

10h20 – 6/9 anos

11h10 – 6/9 anos

11h50 – 6/9 anos

### **Piscina da Charneca da Caparica**

#### Atividades Aquáticas de Grupo

#### Sábados

08h50 – Hidrobike

11h50 – Hidroginástica

12h30 – Aqua Fit

13h50 – Hidroginástica

14h30 - Hidroginástica

#### Natação Jovens e Adultos

#### 2ª feira, 4ª feiras e 6ª feiras

18h10 – Aprendizagem

18h50 – Aperfeiçoamento

#### Sábados





09h40 – Aprendizagem

10h20 – Aperfeiçoamento

11h10 – Aprendizagem

### Escola de Natação

#### 2ª feira

18h10 – Pré-Competição 8/10 anos

18h50 – Pré- Competição 11/14 anos

#### 3ª Feira

17h30 – 6/9 anos

18h10 – 6/9 anos

19h50 - 6/9 anos

#### 4ª feira

17h30 – 6/9 anos

18h10 – 6/9 anos

19h30 – 6/9 anos

18h10 – Pré-Competição 8/10 anos

18h50 – Pré- Competição 11/14 anos

#### 5ª Feira

17h30 – 6/9 anos

18h10 – 6/9 anos

19h50 - 6/9 anos

#### 6ª feira

17h30, 18h10, 18h50, 19h30 – 6/9 anos (4 aulas)

18h10 – Pré-Competição 8/10 anos

18h50 – Pré- Competição 11/14 anos





## Sábados

08h50, 09h40, 10h20, 11h10 – 10/14 anos (4 aulas)

11h50 – 4/5 anos

## **Oferta de Emprego – Entrada 16 de setembro**

A Federação Portuguesa de Natação está a contratar para trabalhar nas piscinas do Casal Vistoso (Lisboa) professores(as) de Natação com o título profissional (mínimo: Nível 1 de Natação), professores(as) para as aulas de Atividades Aquáticas de Grupo (com o título de Exercício Físico (TEF) e Nadadores Salvadores.

Interessados por favor contactar: [secretaria@fpnatacao.pt](mailto:secretaria@fpnatacao.pt) e/ ou [raquel.marinho@fpnatacao.pt](mailto:raquel.marinho@fpnatacao.pt)

## **Horários Disponíveis:**

**2ª feira:** 5 aulas das 17:00 às 20:45 (5 aulas natação)

17h00 – N3

17h45 - N3/N4 Adultos

18h30 - N2

19h15 - N1 CR

20h00 - N1/N2/N3/N4 Adultos

**3ª feira:** 5 aulas das 17:00 às 20:45 (4 aulas natação + 1 outras aulas)

17h00 - N3 CR

17h45 - N2/N3 Adultos

18h30 - N2/N3 Adultos

19h15 - N1/N2/N3/N4 Adultos

20h00 - Aquafitness

**4ª Feira:** 5 aulas das 17:00 às 20:45 (5 aulas natação)

17h00 - N3 CR

17h45 - N3/N4 Adultos







18h30 - N2 CR

19h15 - N1 CR

20h00 - N1/N2/N3/N4 Adultos

**5ª feira:** 5 aulas das 17:00 às 20:45 (4 aulas natação + 1 outras aulas)

17h00 - N3 CR

17h45 - N2/N3 Adultos

18h30 - N2/N3 Adultos

19h15 - N1/N2/N3/N4 Adultos

20h00 - Aquafitness

**6ª feira:** 5 aulas das 17:00 às 20:45 (5 aulas natação)

17h00 - N3 CR

17h45 - N3/N4 Adultos

18h30 - N2 CR

19h15 - N1 CR

20h00 - N1/N2/N3/N4 Adultos

**Sábados:** 6 aulas 09h00 - 09h45/ 09h45 - 10h30/ 10h30 - 11h15 /11h15 - 12h00/ 12h00 - 12h45 /12h45 - 13h30 x 5 (26 aulas de natação + 4 outras aulas)

Técnico 1:

09h00 - N1CR

09h45 - AMA 4/5

10h30 - N3/N4 Adultos

11h15 - N3CR

12h00 - Hidroginástica

12h45 - N1CR





### Técnico 2:

09h00 - N2CR

09h45 - N1CR

10h30 - AMA 3

11h15 - AMA 4/5

12h00 - N2CR

12h45 - N2CR

### Técnico 3:

09h00 - N1/N2 Adultos

09h45 - N2CR

10h30 - N1CR

11h15 - AMA 3

12h00 - N3CR

12h45 - N3CR

### Técnico 4:

09h00 - HidroBike

09h45 - N3CR

10h30 - N2CR

11h15 - N1CR

12h00 - AMA 4/5

12h45 - N1/N2 Adultos

### Técnico 5:

09h00 - AquaJump

09h45 - N1/N2/N3 Jovens





10h30 - N3CR

11h15 - N2CR

12h00 - N1CR

12h45 - SwimFit

As aulas têm a duração de 45min, com a exceção das AMA3 que tem duração de 30min.

### **Nadadores-Salvadores**

**2ª feira a 6ª feira:** 07h30 – 22h00

**Sábados:** 07h45 – 19h15

**Domingos:** 07h45 – 13h15

