

## Informações gerais:

Os testes são realizados em função da atividade em que o utente pretende inscrever-se e têm como objetivo integrar o utente numa aula adequada ao seu nível de aprendizagem.

### **NATAÇÃO PURA**

- Natação Pura - Qualquer utente (criança ou adulto) com experiências de aulas de natação terá de realizar um teste.
- Os testes de natação são gratuitos e podem ser feitos nos horários abaixo indicados

Os utentes estão dispensados de realizar teste nos seguintes casos:

- Natação Pura Adultos (+15 anos) - Pessoas sem experiências anteriores em Atividades Aquáticas, ou seja, que assumam que não sabem nadar, não precisam fazer teste e inscrevem-se diretamente em AMA +15.
- Natação Pura Crianças (<15 anos):
  - Crianças dos 7 aos 14 anos sem experiências anteriores em Atividades Aquáticas, não fazem teste e inscrevem-se diretamente na AMA 3;
  - Crianças dos 4 aos 6 anos sem experiências anteriores em Atividades Aquáticas, não fazem teste e inscrevem-se diretamente na AMA 1.

Os testes de natação pura são realizados por ordem de chegada e sujeitos às vagas existentes, nos seguintes blocos de horários e datas (não necessitam de marcação):

### **A PARTIR DE 15 DE JANEIRO DE 2026**

| 2ª feira    | 3ª feira      | 4ª feira    | 5ª feira      | 6ª feira    |
|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|
| 7h30 - 8h45 | 9h45 - 11h00  | 7h30 - 8h15 | 9h45 - 11h00  | 7h30 - 8h15 |
|             | 19:20 – 20:00 |             | 19:20 – 20:00 |             |

### **POLO AQUÁTICO**

- Polo Aquático – Qualquer utente adulto com ou sem experiências anteriores em aulas de Polo Aquático terá de realizar um teste. Os testes de Polo Aquático serão marcados por email para [complexo\\_piscinas@estadio.ulisboa.pt](mailto:complexo_piscinas@estadio.ulisboa.pt)