



### **AULAS DE NATAÇÃO**

São ministradas aulas de natação para todos os níveis, idades e condição física. Cursos para aprender a nadar ou para melhorar a sua técnica.

### **HIDROGINÁSTICA**

Série de exercícios de tonificação e cardio num ambiente ideal e seguro. O exercício na água é benéfico para todo o tipo de pessoas, independentemente da sua idade ou condição física, já que a água suporta melhor o peso do corpo durante o exercício e põe menos ênfase nas articulações. Os instrutores dão todo o tipo de aulas aplicadas ao meio aquático.

### **NATAÇÃO PARA BEBÉS**

É uma atividade que procura a estimulação aquática do bebé através de uma série de jogos que lhe permitem aprender a flutuar e a mexer-se na água.

### **HIDROTERAPIA**

A hidroterapia consiste na utilização da água para tratar doenças, aliviar dores, induzir o relaxamento e manter a saúde em geral.

É indicada para, por exemplo, atrasos do desenvolvimento psicomotor, artrite reumatoide, espondilite anquilosante, podendo assim facilitar a movimentação articular e aumentar a força e a resistência muscular em casos de excessiva fraqueza.

### **AQUATRaining**

Aquatrainning é uma atividade intensa realizada na água e sem risco de lesões. A aula é um mix atividades onde predomina o hidropower, com trabalhos de resistência nos membros superiores e inferiores.

A modalidade exige esforço potencializando gasto calórico de forma lúdica e mais integrada.