

- HIDROGINÁSTICA

Esta atividade destina-se a todas as pessoas sem limite de idade, que através da ginástica na água queiram melhorar ou recuperar a sua condição física. Trata-se de uma ginástica no meio líquido, utilizando a água como redutor da ação da gravidade. Reduz o risco de lesões e permite a reabilitação de pessoas com algumas restrições ao exercício de sobrecarga vertical (lombalgias, artrose, reumatismo, etc.), e visa ainda o fortalecimento muscular localizado e o condicionamento físico geral, cardiovascular e respiratório. A água é uma fonte inesgotável de alegria e saúde e, através de exercícios simples ou complexos, isolados ou combinados, aliados à música, provoca uma sensação de alegria e bem-estar. Com esta atividade, todos os que querem divertir-se e fazer desporto podem fazê-lo sem grandes condicionalismos!

Os principais objectivos da Hidroginástica são:

Proporcionar uma forma de exercício agradável, fazendo uso criativo da resistência e impulsão da água, promovendo um treino de baixo impacto, que é simultaneamente divertido e eficaz;

Proporcionar exercícios de baixo impacto, que não pressionam as articulações que suportam o peso do corpo, nem as costas;

Aumentar ou manter a densidade óssea;

Melhorar a circulação sanguínea;

Melhorar a capacidade funcional e muscular;

Melhorar a postura;

Melhorar as principais capacidades físicas, tais como: flexibilidade, força e resistência;

Melhorar a capacidade cardio-respiratória; Melhorar a coordenação e equilíbrio;

Melhorar a qualidade de vida;

Melhorar a auto-estima e confiança;

Desenvolver o espírito lúdico e de socialização; Diminuir o stress.

- REABILITAÇÃO AQUÁTICA

A Reabilitação Aquática é uma área cujas vertentes se centram na análise e avaliação do movimento e da postura, baseadas na estrutura e função do corpo, utilizando modalidades educativas e terapêuticas aquáticas, com base, essencialmente, no movimento, nas terapias

manipulativas e em meios físicos e naturais. A finalidade desta disciplina passa pela promoção da saúde e prevenção da doença, da eficiência, da incapacidade e da inadaptação, e de tratar, habilitar ou reabilitar indivíduos com disfunções de natureza física, mental, de desenvolvimento ou outras, com o objetivo de os ajudar a atingir a máxima funcionalidade e qualidade de vida. Esta é uma atividade que se destina a populações especiais e grávidas (utentes com fins específicos e em função da patologia/situação a tratar/acompanhar). Para possibilitar uma resposta rápida e adequada às várias solicitações recebidas no serviço, estão organizadas várias áreas de intervenção, pelas quais os profissionais de saúde são distribuídos.

As áreas agrupam-se da seguinte forma:

Correção Postural - Destinado a utentes com alterações neuro-musculo-esqueléticas da coluna vertebral.

Reabilitação - Utentes com patologias do foro Ortopédico, Neurológico e Reumatológico.

Pré Parto/Pós Parto, Preparação para o Parto - A hidro pré-parto, a preparação para o parto e o pós-parto funcionam de forma integrada, porque as grávidas são acompanhadas pela mesma professora nas três modalidades, o que cria uma relação de confiança.

- NATAÇÃO PARA BEBÉS

O desenvolvimento da criança é frequentemente um tema de conversa e reflexão para pais e educadores. Na escola de Natação trabalhamos com grande preocupação as questões ligadas ao desenvolvimento do bebé. Por isso, e em função das suas etapas, esse trabalho é feito em grupos (classes) o mais homogéneos possível.

Os destinatários desta atividade são bebés entre os 6 e os 48 meses, e as classes encontram-se divididas da seguinte forma:

Grupo BB 1 - bebés entre os 6 e os 24 meses. Aos 6 meses o bebé "...começa a direcionar a sua atenção para o exterior." Brazelton (2000); Aos 12 meses o bebé faz a aquisição da marcha e aos 18, consegue associar a linguagem à tarefa que lhe é pedida. A maior "explosão" do desenvolvimento do bebé a nível motor dá-se aos 24 meses.

Grupo BB 2 - bebés entre os 24 e os 36 meses (3 anos). Começa o grande trabalho da autonomia do bebé face aos pais.

Grupo BB 3 - bebés entre os 36 e os 48 meses. Trabalha sem pais na água. Esta é já uma fase que envolve um grande trabalho de autoconfiança e de confiança no professor.

- NATAÇÃO PURA

As aulas de natação da Escola Municipal de Natação dividem-se em 3 escalões etários: 4/6 anos, 7/15 anos, e mais de 15 anos.

Dentro destes escalões de idades existem diversos níveis de aprendizagem:

4/6 anos: Nível A Nível B Nível C

7/15 anos: Nível A Nível B Nível C Nível D

+ de 15 anos: Nível A Nível B Nível C Nível D

Nível A: Adaptação ao Meio Aquático Etapa que compreende o primeiro contato com a água através de atividade diversificada (jogos e situações habituais de recreação até à aprendizagem do batimento de pernas).

Nível B: Iniciação e Aprendizagem das Técnicas Alternadas Etapas que compreendem o primeiro contato com o meio aquático até à existência de uma autonomia propulsiva, embora rudimentar (iniciação à aprendizagem das técnicas alternadas e respetivas partidas e viragens).

Nível C: Aprendizagem das Técnicas Simultâneas e Aperfeiçoamento das 4 Técnicas de Nado Etapa de aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas alternativas (crawl e costas) e iniciação da aprendizagem dos gestos técnicos das técnicas simultâneas e respetivas partidas e viragens (bruços e mariposa).

Nível D: Manutenção Desportiva Nesta fase os alunos já dominam as técnicas alternadas, e efetuam um aperfeiçoamento dos gestos técnicos das técnicas simultâneas e respetivas partidas e viragens. Nesta fase é também introduzida uma componente de treino desportivo.

- NATAÇÃO PARA ADULTOS

Temos aulas de natação exclusivas para utentes adultos, independentemente de terem ou não experiência anterior ao nível da natação, e englobam todos os níveis desde a adaptação ao meio aquático até aos níveis mais avançados. Estas aulas visam a aprendizagem e/ou melhoria da execução das quatro técnicas básicas da natação (crol, costas, bruços e mariposa) e também o ensino dos saltos e viragens. Temos ainda como objetivos o desenvolvimento físico geral, a resistência de nado e a criação de um bom espírito de grupo.



[Preçário](#)

Atividades

Categoria: Atividades

Horário em vigor a partir de 1 de julho de 2019

Atividades

Categoria: Atividades

Atividades

Categoria: Atividades

PREÇÁRIO ÉPOCA BALNEAR - PISCINA DE VERÃO (julho e agosto)

De 2ª a 6ª

Dia todo: das 10h00 às 18h00

Até 5 anos - gratuito

Entre 6 e 17 anos - 2,50€

Entre 18 e 59 anos - 3,00€

Com 60 anos ou mais - 2,50€

Meio dia: das 10h00 às 14h00 ou das 14h00 às 18h00

Até 5 anos - gratuito

Entre 6 e 17 anos - 2,00€

Entre 18 e 59 anos - 2,50€

Com 60 anos ou mais - 2,00€

Sábado e domingo

Dia todo: das 09h00 às 18h30

Até 5 anos - gratuito

Entre 6 e 17 anos - 2,50€

Entre 18 e 59 anos - 3,00€

Com 60 anos ou mais - 2,50€

Meio dia: das 9h00 às 14h00 e das 14h00 às 18h30

Até 5 anos - gratuito

Entre 6 e 17 anos - 2,00€

Entre 18 e 59 anos - 2,50€

Com 60 anos ou mais - 2,00€