

JAMOR
centro desportivo nacional


HIDROGINÁSTICA

Atividades de grupo para adultos (+14 anos), com recurso à música, à resistência natural da água e a material auxiliar, com a capacidade de estimular o bem-estar físico e psicológico de uma forma divertida, eficaz e relaxante.



PRINCIPAIS BENEFÍCIOS:

- Melhorar a aptidão cardio-respiratória, a resistência e a força
- Melhorar o domínio da postura corporal
- Melhorar a composição corporal
- Reduzir o stress

 piscinas.jamor@ipdj.pt

 214 156 400

 escolanatacao.jamor

HIDROGINÁSTICA

Exercícios realizados em meio aquático que utilizam a resistência natural da água.

Duração: 45 minutos

Local: Piscina de Saltos

Nível de Intensidade: Moderado a intenso

HIDRODEEP

Exercícios realizados sem apoio dos pés no solo, mas com auxílio de equipamento de flutuação.

Duração: 45 minutos

Local: Piscina Olímpica

Nível de Intensidade: Moderado a intenso

HIDROSÉNIOR

Exercícios adaptados às características morfológicas e fisiológicas da população. Atividade dirigida a pessoas com + de 55 anos.

Duração: 45 minutos

Local: Piscina de Saltos

Nível de Intensidade: Baixo a moderado



HORÁRIOS 2017 | 2018

	HIDROGINÁSTICA	HIDRODEEP	HIDROSÉNIOR
1X semana (sábado)	08:45	9:50 10:40	■
2X semana (3ª e 5ª)	12:45 13:30 17:50 18:40 19:30 20:20	12:45	12:00 17:00
2 ou 3X semana (2ª, 4ª e 6ª)	12:45 17:50 18:40 19:30	■	12:00 17:00
1,2 ou 3X semana (2ª, 4ª e 6ª)	20:20	20:20	■

Nota: Os horários acima são indicativos e poderão sofrer alterações ao longo da época desportiva. Para informações adicionais, por favor consulte as normas de funcionamento do Complexo de Piscinas do Jamor.