

JAMOR

centro desportivo nacional

Hidroterapia

Atividade de fisioterapia praticada em meio aquático, no âmbito das patologias de foro ortopédico, neurológico, reumatológico e cardiológico/respiratório.

Articulando as propriedades físicas da água (força de impulsão, pressão e resistência) com exercícios terapêuticos específicos, a Hidroterapia visa aumentar a funcionalidade do utente, e conseqüentemente, melhorar a sua qualidade de vida.

Mais informações:

e: piscinas.jamor@ipdj.pt | t: 214 156 400

REABILITAÇÃO: Para portadores de situações clínicas subagudas ou crónicas de etiologia diversa.

CORREÇÃO POSTURAL: Para todos os que apresentem alterações posturais e/ou patologias da coluna, para quem a prática de atividades aquáticas específicas seja aconselhada como forma de prevenir ou corrigir tais situações.

PRÉ-PARTO: Classe destinada a grávidas, a partir das 12 semanas de gestação, com indicação médica para a prática da atividade.

PÓS-PARTO: Classe destinada à puérpera, a partir da 6ª semana do pós-parto, com indicação médica para a prática da atividade.

NATAÇÃO ADAPTADA: Para portadores de um ou mais *handicaps* de natureza permanente que necessitam de fazer uma adaptação ao meio aquático de forma alternativa e específica.

NATAÇÃO TERAPÊUTICA: Natação como meio complementar de compensação de desvios da coluna vertebral e alterações posturais.

PILATES CLÍNICO: Para todos os que apresentem alterações posturais e/ou patologias da coluna, para quem a prática de atividades aquáticas não seja aconselhada/preferida. Este treino ajuda a fortalecer os músculos que rodeiam e suportam a coluna com intensidade estabelecida pelo peso do próprio corpo.

Horários 2016/2017

	Correção Postural	Reabilitação	Pilates Clínico	Natação Adaptada	Natação Terapêutica	Pré-Parto	Pós -Parto
2ºf e 4ºf	9:30 11:00	8:00 8:45 10:15 15:30 16:15 17:00	-	-	-	-	
2ºf e 6ºf	12:00 13:30 17:50 18:40	12:45 14:15 19:30 20:20	17:00 20:20	17:00 17:50 (PO) 18:40	20:20	-	
3ºf e 5ºf	8:45 12:00 14:15 18:40 19:30 20:20	9:30 10:15 11:00 13:30 17:50	19:30	17:50 18:40	19:30 20h20	12:45 18:40	17:00
4ºf e/ou sábado	-	-	-	18:40 (4ºf) 13:10 (sab)	14:30	-	
2ºf, 4ºf e 6ºf	-	-	19:30	-		-	

Nota: os horários acima são indicativos e poderão sofrer alterações ao longo da época desportiva.

Ingresso:

Para ingressar na Hidroterapia deverá deixar o seu contacto na Secretaria para que a Coordenadora da Atividade marque consigo uma avaliação (gratuita). Depois será encaminhado para a modalidade mais adequada à sua situação clínica.