

JAMOR

centro desportivo nacional

Hidrogenástica

Atividades de grupo para adultos (+ 14 anos), com recurso à música e à resistência natural da água, 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

Mais informações:

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

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 Olímpica

Nível de Intensidade: baixo a moderado

Horários 2015/2016

	Hidroginástica	Hidrodeep	Hidrosénior
1 x semana (sábado)	9:00	9:50 10:40	-
2 x semana (3ª 5ª f)	12:45 13:30 17:50 18:40 19:30 20:20	12:45	12:00 17:00
2 ou 3 x semana (2ª, 4ª e 6ª)	12h45 17h50 18h40 19h30	-	12:00 17:00
1, 2 ou 3 x semana (2ª, 4ª ou 6ª)	20h20	20h20	-

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