

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 16 semanas de gestação.

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 2015/2016

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

Para informações adicionais, por favor consulte as normas de funcionamento do Complexo de Piscinas do Jamor

