

HIDROTERAPIA

Atividades que, utilizando as propriedades físicas da água (impulsão, pressão e resistência) e os seus benefícios (facilitação do movimento, relaxamento e alívio da dor), visam aumentar a funcionalidade do utente com patologia do foro ortopédico, neurológico, reumatológico e/ou cardiológico/respiratório e, conseqüentemente, melhorar a sua qualidade de vida.



INGRESSO

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

REABILITAÇÃO: Sessões de tratamento em grupos pequenos de forma a individualizar a abordagem a portadores de situações clínicas subagudas ou muito específicas (exemplo: pós-operatórios).

CORREÇÃO POSTURAL: Classe destinada a quem apresente 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: Aulas de natação específicas para indivíduos portadores de deficiência permanente.

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

PILATES CLÍNICO: Classe destinada a quem apresente alterações posturais e/ou patologias da coluna, que beneficiam da prática de exercício de fortalecimento global de forma a corrigir ou prevenir tais situações e para quem a prática de atividades aquáticas não seja aconselhada/preferida.

📅 HORÁRIOS 2018 | 2019

	CORREÇÃO POSTURAL	REABILITAÇÃO	PILATES CLÍNICO	NATAÇÃO ADAPTADA	NATAÇÃO TERAPÊUTICA	PRÉ-PARTO	PÓS-PARTO
2ª e 4ª	930 11:00	8:00 8:45 10:15 15:30 16:15 17:00					
2ª e 6ª	12:00 13:30 17:50 18:40	12:45 14:15 19:30 20:20	17:00 20:20	17:00 17:50 18:40	20:20		
4ª e 6ª			17:50 18:40				
3ª e 5ª	8:45 12:00 14:15 19:30 20:20	8:00 9:30 10:15 11:00 13:30 17:50	19:30	17:00 17:50 18:40	19:30 20:20	12:45 18:40	17:00
4ª e/ou sábado				17:50 18:40 (4ª) 14:00 13:10 (sáb)	14:30 (sáb)		
2ª, 4ª e 6ª			19:30				

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.