

# CURIOSIDADES SOBRE NATAÇÃO

*Sabia que...*

... a natação não é apenas sinónimo de diversão? Pelo contrário, ela traz-nos diversos benefícios e outras vantagens, tais como:

- Melhora a capacidade de raciocínio;
- Aumenta a capacidade respiratória e circulatória;
- Desenvolve a massa muscular;
- Melhora a flexibilidade articular.

