

# 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](mailto: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 de Saltos

**Nível de Intensidade:** baixo a moderado

### Horários 2016/2017

	<b>Hidroginástica</b>	<b>Hidrodeep</b>	<b>Hidrosénior</b>
1 x semana (sábado)	08:45	9:50   10:40	-
2 x semana (3ª 5ª)	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