

## **HIDROGINÁSTICA**

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

### **Classes:**

- HIDROGINÁSTICA
- HIDRODEEP
- HIDROSÉNIOR
- HIDROPOWER
- AQUA CROSS TRAINING

### **Horários:**

- [Hidroginástica](#)

**Equipamento:** fato de banho de lycra e touca apropriados à prática de atividades aquáticas em piscina, chinelos e roupão ou toalha (opcional), óculos (opcional).