

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.

Classes:

- REABILITAÇÃO (ambiente aquático)
- CORREÇÃO POSTURAL (ambiente aquático)
- PRÉ-PARTO (ambiente terrestre)
- PÓS-PARTO (ambiente terrestre)
- NATAÇÃO TERAPÊUTICA (ambiente aquático)
- PILATES CLÍNICO (ambiente terrestre)

Ingresso: A inscrição nas modalidades de Hidroterapia (exceto Exercício Pré e Pós Parto) implica a realização prévia de uma avaliação de diagnóstico com a terapeuta responsável. Para o efeito, deverá contactar a secretaria ou enviar um email para piscinas.jamor@ipdj.pt solicitando a respetiva marcação.

Horários:

- [Hidroterapia \(incluindo Pilates Clínico\)](#)

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

Equipamento (ambiente terrestre): roupa confortável, colchão individual e água