HIDROGINÁSTICA PARA TODOS - OS BENEFÍCIOS

A hidroginástica é uma atividade que faz uso do meio aquático para adquirir uma boa forma física e mental, promovendo uma sensação de "equilíbrio" e bem-estar. A prática deste exercício aeróbico permite aperfeiçoar a coordenação, a resistência e a flexibilidade, sendo que dentro de água o nosso corpo pode ser 90% mais leve e por isso as pessoas idosas, com excesso de peso e com dores nas articulações são quem procura mais esta atividade. Contudo é cada vez mais procurado por pessoas de todas as idades, pois melhora a capacidade cardiorrespiratória, aumenta a força muscular e melhora a circulação sanguínea sem provocar, na sua maioria, uma sensação de exaustão. Dentro de água não se sente a transpiração e a pressão da água tem um efeito de massagem pelo que contribui para uma sensação de relaxamento, ao mesmo tempo que queima calorias. Para melhores resultados o ideal é a prática desportiva desta atividade ou associá-la a outras três vezes por semana, a par claro de uma alimentação saudável, um estilo de vida cuidado e sem excessos (hábitos tabágicos e alcoólicos, uma boa noite de descanso).

Ana Lourenço – Professora de Hidroginástica através da Laborsano SA. na piscina municipal de Alverca – Câmara Municipal de Vila Franca de Xira

O QUE DIZEM OS PRATICANTES

"A Hidroginástica é para mim uma distracção, faz bem à saúde e ao coração. Estar sozinha em casa é uma grande solidão, quando vou para a piscina sinto outra animação! Sou triste por natureza, não posso culpar ninguém, quando vou à Hidroginástica, sinto-me muito bem! Gosto muito da Professora, ela não me deixa parar e com 65 anos queria aprender a nadar! "– **Maria Adelaide Paulo - 65 anos**

"Há vários anos que pratico hidroginástica, só eu sei o bem que me faz, por isso cada vez tenho mais vontade de voltar." – **Maria Teresa Duarte – 73 anos**

"Desde que ando na Hidroginástica a minha mente voou e o meu corpo está mais leve, sinto que tenho 18 anos." – Rosa Santos 64 anos

Piscina Municipal de V.F. Xira – 263275258
Piscina Municipal de Alverca (Jardim Parque) – 219588351
Piscina Municipal de Alverca (Qta das Drogas) – 219570121
Piscina Municipal do Forte da Casa - 219560791
Piscina Municipal da Póvoa de Sta Iria – 219531033
Piscina Municipal da Calhandriz – 219581263