

PISCINA MUNICIPAL DE VALENÇA TEMPORADA

2008/09



ESCOLA DE NATAÇÃO

A Escola de Natação foi concebida para permitir o ensino da natação, nos seus diferentes estilos e técnicas, a pessoas de todas as idades e sexos. De forma a prover um ensino de maior qualidade e adaptada às necessidades de cada utentes a Escola de Natação subdividiu as etapas de aprendizagem em diferentes níveis. Para os menores de 15 anos, a Escola de Natação tem ao dispor dos seus utentes 5 níveis de aprendizagem. Quanto aos maiores de 16 anos, a Escola de Natação tem à disposição dos seus utentes 3 níveis.



HIDROGINÁSTICA

A hidroginástica é uma actividade física agradável através da qual se pode adquirir uma boa condição física, com a melhoria das capacidades físicas de coordenação, resistência e flexibilidade, assim como, do aparelho cárdio-vascular. De realçar, a sensação relaxante de bem-estar que está aliada à actividade, devido ao efeito de massagem que a água provoca no corpo com a ajuda do ritmo imposto pela música, utilizada nas aulas. Assim, podemos ter uma aula divertida, onde ocorrem momentos de grande intensidade física e momentos relaxantes, tendo sempre a preocupação da boa disposição, divertimento e bom clima na aula. Esta actividade destina-se a todas as pessoas, sem limite de idade.



HIDROPOWER

É uma aula realizada por alunos avançados (hidro-ginástica), onde há um forte trabalho muscular e de resistência. Utiliza movimentos que provocam um maior "arraste" dentro de água, podendo ser auxiliados por adereços, e, utiliza esquemas/coreografias mais elaboradas. Bom para definir e tonificar o corpo. Apesar de ser uma actividade aberta a todos os interessados, esta actividade tem como público-alvo a população na faixa etária entre os 16 – 45 anos.



HIDROSTEP

Consiste na adaptação de uma aula de Step clássica feita em sala, com o uso de um step apropriado à água. A parte aeróbica é enfatizada, com exercícios coreográficos. É uma forma de treino cardiovascular motivante. Utiliza uma plataforma ajustável, similar a um degrau, o qual é utilizado para subir e descer ao som da música, de acordo com uma coreografia. Apesar de ser uma actividade aberta a todos os interessados, esta actividade tem como público-alvo a população na faixa etária entre os 16 – 45 anos.



NATAÇÃO

O Nado Livre é um serviço da Piscina Municipal aberto a todos os utentes de todas as idades, livre de horários fixos, e que permite a prática da natação e/ou a prática de diferentes actividades aquáticas (sem a supervisão de um monitor).



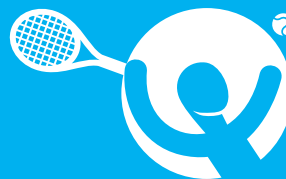
SAUNA

Sauna é uma sala ou casa com um ambiente muito aquecido, podendo ter um banho de vapor (sauna húmida) ou ser uma sauna seca (que utiliza pedras ou outro material que é aquecido, sem libertar vapor). É frequente que à permanência na sauna se siga um banho ou chuveiro de água fria, para libertação de toxinas expelidas com o suor, e uma massagem.



HIDROTERAPIA

A água é, por natureza, factor de relaxamento, o que a torna essencial para um eficiente trabalho a nível muscular e ósseo. Assim, a HidroTerapia consiste em utilizar os princípios físicos da água, como forma de tratamento das várias patologias de foro reumatológico, neurológico e ortopédico. Esta actividade destina-se a utentes que estejam em fase de reabilitação, permitindo-lhe usufruir de todas as vantagens do meio aquático no tratamento da sua patologia.



TÉNIS

O Ténis é um serviço da Piscina Municipal de Valença aberto a todas as idades, livre de horários fixos, e que permite a prática do ténis (sem a supervisão de um monitor).