

ATIVIDADES FÍSICAS PARA BENEFICIÁRIOS APOSENTADOS

Início:
março de 2019

STRETCHING

Atividade de alongamentos que aumenta a flexibilidade e a força, permitindo a correção de posturas e a sensação de calma. Incorpora alguns movimentos de Tai Chi Chuan.

HATHA YOGA

Disciplina originária da Índia que procura unir os aspetos físicos, emocionais e espirituais de cada participante. Promove o autoconhecimento e a paz interior; alivia a ansiedade e o stress; melhora o equilíbrio, a postura e a coordenação motora; melhora a capacidade imunitológica; aumenta a concentração e memória; e aumenta a flexibilidade e a força dos músculos.

PILATES

Método que utiliza o peso do próprio corpo, procurando fortalecer os músculos que rodeiam e suportam o tronco, usando a respiração como condutor. Melhora a postura, reduz o perímetro abdominal e promove uma maior consciência corporal. Estimula também o bem estar psicológico, aumentando a concentração e contrariando o stress.

ZUMBA

Exercício físico aeróbico baseado em movimentos de danças latinas. Trabalha principalmente os músculos dos quadris, glúteos e coxas, ajudando a "queimar" aproximadamente 600 calorias por treino.

GINÁSTICA

Partindo da disponibilidade motora de cada participante, esta atividade visa a promoção e a manutenção da qualidade de vida. Ajuda a prevenir o aparecimento de algumas manifestações naturais incomodativas, advindas do estilo de vida e das exigências da idade.

DANÇA TERAPIA

Forma de experimentar a atividade corporal aliada à dança e à música. Permite melhorar a atenção, a coordenação motora, a memória, a criatividade e o autocontrolo. Diminui a rigidez e a tensão muscular e promove a elasticidade e a amplitude de movimentos, sem traumas ou dores.

MEXE NA CADEIRA

Atividade para pessoas com capacidade física condicionada. É realizada, essencialmente, na posição sentada. Potencia a estimulação motora e ajuda a atenuar as manifestações naturais incomodativas advindas do estilo de vida e das exigências da idade.



HORÁRIOS

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
10:00 – 10:50	Zumba	Ginástica	Stretching	Ginástica	Dança terapia
11:00 – 11:50	Pilates	Hatha Yoga	Pilates	Hatha Yoga	Mexe na Cadeira
12:00 – 12:50					
15:00 – 15:50					
16:00 – 16:50					

MENSALIDADES

ATIVIDADE	MENSALIDADE	ATIVIDADE	MENSALIDADE
GINÁSTICA (1xsemana)	8,00€	HATHA YOGA (1xsemana)	8,00€
GINÁSTICA (2xsemana)	10,00€	HATHA YOGA (2xsemana)	10,00€
STRETCHING	10,00€	PILATES (1xsemana)	8,00€
DANÇA TERAPIA	10,00€	PILATES (2xsemana)	10,00€
MEXE NA CADEIRA	10,00€	ZUMBA	10,00€