



A actividade física regular, na prática de desportos aquáticos, orientada por profissionais da área, resulta em benefícios que se manifestam em todos os aspectos do ser humano.

www.natacaoamadora.pt



**NATAÇÃO PURA • HIDROGINÁSTICA • HIDROSÉNIOR • HIDROTERAPIA
NATAÇÃO PRÉ E PÓS PARTO • FESTAS DE ANIVERSÁRIO
INSCRIÇÕES ABERTAS COM CONDIÇÕES ESPECIAIS**



Alfornelos

Largo João das Regras • telf.: 21 475 21 05



Damaia

Av. Gorgel do Amaral • telf.: 21 490 11 90

Venteira



Travessa da Barroca • telf.: 21 491 18 23



Reboleira

Av. Dr. José Pontes • telf.: 21 495 28 50



Sabia que a maioria dos médicos e técnicos de saúde recomendam a nataçào?

TERAPIA, CONDIÇÃO FÍSICA OU PRAZER!

Basta escolher, pois a perspectiva de utilização de uma piscina é multifacetada e dá-lhe todas as possibilidades de alcançar tudo, devido a propriedades como a flutuação, pressão hidrostática, temperatura, resistência e efeito massagem.

Melhora a circulação sanguínea em geral, activa os neurónios e melhora o raciocínio, além de ajudar a coordenação motora e postura.

Proporciona melhoria na qualidade do sono e aumenta a resistência muscular.

Água é Vida!...



Piscina de
Alornelos
Largo João das Regras



Piscina da
Venteira
Travessa da Barroca



Piscina da
Damaia
Av. Gorgel do Amaral



Piscina da
Reboleira
Av. Dr. José Pontes

www.natacaoamadora.pt