

EXERCÍCIO

ESCOLHA A SUA MODALIDADE



SAÚDE!



HIDROSÊNIOR

HIDROGINÁSTICA



NATAÇÃO



GINÁSTICA PREVENTIVA



EVENTOS

Cuide de si, faça exercício!
Piscinas Municipais Cobertas



MUNICÍPIO DE
GOUVEIA

JUNTE-SE A NÓS!

CONHEÇA OS BENEFÍCIOS



FISIOLÓGICOS/BIOLÓGICOS | controle, perda de peso e de gordura corporal, manutenção de massa magra, controle da pressão arterial, melhoria dos perfis de lípidos no sangue, controle da glicose no sangue, aumento da capacidade cardiovascular e respiratória e manutenção da massa óssea.

PSICOSSOCIAIS | aumento da autoestima e autoimagem, diminuição da depressão, stress e insónias, diminuição do consumo de medicamentos, e maior socialização.

COGNITIVOS | melhores resultados em provas de tempo de reação, de memória e de atenção, e funcionamento cognitivo total, diminuição no risco de aparecimento da doença de Parkinson, e Alzheimer.

HIDROGINÁSTICA

Aulas diversificadas com coreografias variadas recorrendo ou não a uso de material, com o objetivo específico de melhorar a condição física e a saúde.



HIDROSÉNIOR

Aulas diversificadas com nível de intensidade mais baixo, em que através de exercícios adaptados se procura melhorar o bem estar físico e mental.



NATAÇÃO

Aulas com o objetivo de dotar, quem as frequenta, de ferramentas para dominar o meio aquático e aperfeiçoar a técnica de natação.



GINÁSTICA PREVENTIVA

Aulas com exercícios direccionados para a prevenção dos sinais do envelhecimento e promover a saúde.



EVENTOS

Atividades com o objetivo de promover o exercício físico como veículo de saúde. Desde caminhadas, aulas em datas comemorativas, open days nas piscinas municipais a programas específicos através de parcerias.



Complexo das Piscinas Municipais Cobertas de **Gouveia**

✓ 2.ª a 6.ª feira | 9h00 - 21h 🌐 238 492 626 | 961 584 974 | piscinas@cm-gouveia.pt