

# Aliviar a mente com diversão é na Fundação

## Atividades físicas da Fundação "A Nossa Casa" (Patronato)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
9:30 - 10:10	Natação J. de Infância	Hidroginástica		Hidroginástica	Ginástica	
9:30 - 10:30						Natação de bebés
10:20 - 11:00	Natação	Zumba Gold				
10:30 - 11:10				Natação J. de Infância		
10:30 - 11:30					Ginástica Zumba Kids	Natação Adultos (aprendizagem)
11:30 - 12:30						Natação de Jovens
12:00 - 15:30	Utilização livre da piscina					
15:15 - 16:00			Idosos			
16:00 - 18:00	ATL	ATL	ATL	ATL	ATL	
18:00 - 18:50	Hidroginástica		Hidroginástica			
18:10 - 19:00					Operação Barriga de Verão	
19:10 - 20:00	Zumba		Operação Barriga de Verão		Zumba	



## Atividades

- **Zumba Gold** - Atividade física ao ritmo da música com baixos impactos, destinada a toda a população, mesmo a pessoas com problemas. Com ritmos lentos e de baixo impacto, permite trabalhar as articulações, equilíbrio e mobilidade de uma forma divertida. Ao ritmo dos sons latinos: salsa, merengue, cha cha cha e outros.
- **Natação Adultos** - Permite aos mais velhos dar os primeiros passos dentro de água, com vista à adaptação ao meio aquático. Piscina com pé onde facilmente se perde "o medo" (início em Novembro)
- **Operação Barriga de Verão** - Destinada a toda a população com o objetivo de ajudar a eliminar as gorduras que se acumulam, e/ou fortificar a zona abdominal. Aula onde se poderão formar vários grupos em função dos próprios objetivos.

Para mais informações ligue 962 306 935