

Centro Assistencial Santa Isabel

OBJETIVO

Oferecer um espaço agradável de convivência para que as pessoas da terceira idade possam dedicar parte de seu tempo, convivendo com outros de mesma idade, aproveitando as instalações e adquirindo motivações para assegurar uma melhor qualidade de vida

ATIVIDADES

Hidroginástica

A Hidroginástica confere grande benefício ao organismo, segundo os especialistas promove estímulo cardíaco, pulmonar, melhora no retorno venoso, muscular e contribui também para o bem-estar psicológico, principalmente àqueles que se encontram na chamada Terceira Idade, pois precisam de renovação constante e estímulo à aprendizagem, ao raciocínio, à alegria e o prazer de viver.



As aulas de hidroginástica são ministradas por profissionais graduados em Educação Física e têm sido as mais requisitadas pelos idosos.

Todas as aulas são constituídas por seis fases: alongamento, aquecimento, parte principal, volta à calma, relaxamento e por último um alongamento final.

O alongamento e aquecimento são necessários para prevenir lesões, ou seja, prepara o corpo para a parte principal, que por sua vez se dispõe dos materiais: macarrão, tornozeleiras, halteres, jump, barra fixa e bola.

Assim sendo, a parte principal tem sua intensidade controlada por meio da carga que os aparelhos oferecem, séries, tempo de execução dos exercícios.