

Centro Assistencial Santa Isabel

Alongamento na água



As aulas de alongamento realizadas dentro da água trazem benefícios para pessoas que sofrem de dores causadas por retração muscular, inflamações musculares, tensão muscular e problemas articulares. A água facilita o alongamento porque diminui a ação da gravidade. E a fluidez desse ambiente atua de forma terapêutica. As aulas de alongamento são ministradas por profissional graduado em educação física e realizadas uma vez por semana, com duração de quarenta minutos cada.

Na piscina aquecida os idosos ganham flexibilidade e trabalham o equilíbrio, além de participarem de momentos descontraídos que proporcionam bem-estar.

Em 2008, tivemos:

Alunos por Turma	Número de Turmas	Total de participantes
15	05	75

