Deep Water é uma aula de hidroginástica realizada em água profunda, não existindo por isso impacto articular no trabalho efetuado. Proporciona inúmeros benefícios, das quais se destacamos a melhoria da força, do tónus muscular e flexibilidade, a relação dos níveis de açúcar no sangue, a redução das dores causadas por artrite, aumento da capacidade circulatória, melhoria das funções cardíacas, controlo da pressão sanguínea e regulação do colesterol.

HORÁRIOS

Aulas de Deep Water

(Aulas com opção de 1 x por Semana)

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
Deep Water		20h20		20h20		