

## **Atividades Aquáticas**

### **Natação para bebés**

Aulas dirigidas a bebés dos 6 aos 48 meses, com uma duração de 30mn.

### **AMA e Níveis crianças**

Aulas dirigidas a crianças a partir dos 4 anos, com uma duração de 45mn.

Necessária a marcação de um teste para alunos com mais de 4 anos em 2022/23, para o endereço: [celina.almeida@colegiopedroarrupe.pt](mailto:celina.almeida@colegiopedroarrupe.pt)

### **AMA e Níveis adultos**

Aulas dirigidas a adultos (a partir dos 15 anos), com uma duração de 45mn.

Necessária a marcação de um teste para o endereço: [celina.almeida@colegiopedroarrupe.pt](mailto:celina.almeida@colegiopedroarrupe.pt)

### **Terapia Aquática**

A terapia aquática é um método de intervenção que estimula as capacidades da pessoa com problemas de saúde ou alterações de desenvolvimento, através da realização de exercícios e atividades no meio aquático, levando a que aumente os seus níveis de autonomia e funcionalidade, estimulando de modo interligado os aspetos motores e cognitivos.

Está indicado para crianças e jovens com alterações de desenvolvimento (Autismo, PHDA, T 21, Paralisia Cerebral ou Distrofia Muscular, entre outros), bem como para adultos e/ ou idosos que devido ao seu problema de saúde (por exemplo, sequelas de acidente vascular cerebral, esclerose múltipla, patologias músculo esqueléticas) ou processo de envelhecimento, tenham dificuldades em realizar as suas atividades de vida diária e/ ou estejam com quadros de dor ou limitação de movimento.

As aulas têm uma duração de 30mn, realizadas de acordo com as características e objetivos do utente, havendo uma avaliação e aconselhamento subjacente.

### **Utilização Livre**

Dirigida a alunos a partir dos 15 anos (inclusive).