

ANADIA ALARGA OFERTA DESPORTIVA MUNICIPAL

O Município de Anadia vai alargar, na próxima época desportiva 2022/2023, a sua oferta municipal disponibilizando mais algumas atividades que irão decorrer nas Piscinas Municipais.

Como forma de rentabilizar os espaços aquáticos existentes naquela infraestrutura, a autarquia anadiense vai introduzir duas novas modalidades: a Natação Pr -mam  e a Aquagym.

A Natação pr -mam  é dirigida a grávidas, contemplando aulas de natação com atividade física de baixo impacto.

A Aquagym consiste na utilização de um ginásio dentro de água, composto por equipamentos essenciais para a realização de exercícios de cardio e musculação que se complementam entre si. Pode ser utilizado em aulas de grupo, treino em circuito ou treino de elevada intensidade. Pode ainda ser utilizado de inúmeras formas e por pessoas de todas as faixas etárias, independentemente da sua condição ou preparação física.

Quanto às modalidades de Natação, Hidrobike, Hidroginástica, Hidros nior, Cycling e Treino Funcional irão manter-se na próxima época desportiva.

