



NATAÇÃO ADAPTADA

O Centro ABA , em parceria com o Holmes Place da Quinta da Beloura, apresenta agora o serviço de Natação Adaptada!

As aulas de Natação Adaptada têm como objectivo geral a promoção da autonomia dos indivíduos no meio aquático e a aquisição de competências de nado. Assim como aumentar o potencial e as capacidades dos indivíduos ao nível da consciência corporal, do desenvolvimento da lateralidade, do equilíbrio, do sentido de orientação, da tonicidade, aspectos posturais, bem como o desenvolvimento do sentido rítmico e da estruturação espaço-temporal. É também um objectivo a promoção do bem-estar pessoal através da relaxamento e da eliminação das tensões corporais. Para isso recorre-se a actividades lúdicas como forma de motivação, o que por sua vez leva a uma participação a nível motor, cognitivo e socio-afectivo, respeitando o nível de desenvolvimento e o ritmo de aprendizagem individual.

Para mais informações contacte:

E-mail: geral@centroaba.com

Telefone: 214 839 313 / 931 440 197