

Promovidas por associação de Cadima

Sessões de Aqua Yoga nas Piscinas Municipais de Cantanhede



A Associação Recreativa e Cultural de Santo Amaro da Quintã, da freguesia de Cadima, está a promover sessões de Aqua Yoga nas Piscinas Municipais de Cantanhede.

Trata-se de uma nova modalidade que associa a prática milenar do yoga, com posturas e alongamentos, às propriedades terapêuticas do meio aquático. Dentro de água o corpo fica mais leve, aliviando o peso e carga dos músculos e articulações e permitindo um maior alongamento e relaxamento. Produz benefícios imediatos para pessoas de qualquer idade ou condição física, inclusive grávidas.

As sessões decorrem duas vezes por mês, aos sábados, pelas 17h30, sob orientação da professora Célia Oliveira, do estúdio "Yogaqui Yogacolá".

A próxima sessão decore no próximo sábado, 21 de janeiro, estando já confirmadas para o primeiro trimestre do ano as datas de 11 e 25 de fevereiro e 11 e 25 de março.

Os interessados podem inscrever-se nas páginas da "Yogaqui Yogacolá" nas redes sociais - facebook e instagram.

De referir que as Piscinas Municipais acolhem outras atividades em meio aquático como a natação para bebés e hidroginástica para grávidas. O equipamento desportivo, que este ano assinala o 20.º aniversário, é utilizado por diversas entidades e prevê alguns benefícios em diversos serviços para os residentes no concelho de Cantanhede.