HORÁRIOS IDADE ATIVA

MANHÃ

SEGUNDA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
8:15h às 10:30h	8:15h às 10:30h	8:30h às 10:30h
Ginástica na Cadeira Condicionamento Físico* Hidroginástica	Ginástica na Cadeira Condicionamento Físico* Hidroginástica	Ginástica na Cadeira Condicionamento Físico* Hidroginástica

TARDE

SEGUNDA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
14:00h às 16:15h	14:00h às 16:15h	14:00h às 15:45h
Ginástica na Cadeira Condicionamento Físico * Hidroginástica	Ginástica na Cadeira Condicionamento Físico* Hidroginástica	Condicionamento físico * Hidroginástica Natação

* As aulas de condicionamento físico fazem parte do programa como complementação do trabalho e são realizadas uma vez por semana, respeitando-se a divisão das turmas.

IDADE ATIVA

O programa **IDADE ATIVA** desenvolvido na **KAINÁGUA,** inova com a modalidade da Ginástica na Cadeira, juntamente com a Hidroginástica e o Condicionamento Físico. A Ginástica na Cadeira proporciona a prática de exercícios localizados, atuando nos membros superiores, inferiores, abdômen, alongamento e articulações. A estabilidade que a cadeira oferece, possibilita ao praticante a realização dos exercícios sem a sobrecarga na coluna, joelhos e articulações.

Este programa tem como objetivo criar um clima descontraído, desmobilizar as articulações e proporcionar maior disposição para o dia a dia.
Observamos, nestes quatro anos de atividade, os seguintes benefícios alcançados pelos praticantes de atividade física para a Terceira Idade: bem estar físico, autoconfiança, domínio do corpo, elasticidade, aumento da prontidão para a atividade, fortalecimento muscular, maior capacidade respiratória, aumento da circulação sanguínea, aumento da resistência, aumento da capacidade de coordenação e reação.

Esses benefícios físicos trazem ao idoso autonomia, possibilitando ao mesmo, a condição de amarrar seus sapatos, fechar o zíper nas costas, pegar objetos caídos no chão, levantar os braços para pegar objetos em cima do armário, agachar, sentar ou levantar de poltronas baixas, subir num ônibus, etc.

Observamos, também, uma mudança substancial nos aspectos emocionais, sociais e psicológicos, porque atenuam os casos de depressão, medo, sensação de vazio, solidão e tédio. Graças ao trabalho de sociabilização, percebemos melhora no humor, busca de atualização, melhora na concentração, na auto-estima, diminuição da ansiedade e tensão, maior satisfação e aumento da criatividade.