



FICHA DE PRÉ-INSCRIÇÃO E ATUALIZAÇÃO CADASTRAL DE SÓCIO

As informações desta ficha serão utilizadas para formação das turmas de atividades aquáticas

MODALIDADE QUE DESEJA PARTICIPAR:

Natação () Hidroginástica () Hidroterapia ()

MOTIVOS PARA A PRÁTICA:

() aprendizagem () Saúde () Manutenção/exercício () Atividade aquática/diversão/livre /esportiva/hobby

NOME

SITUAÇÃO:

() sócio da ACCA () dependente de:

ATUALIZAÇÃO DE DADOS CADASTRAIS NO REGISTRO DE SÓCIO:

Nascimento	____/____/____ idade:_____ fone:_____
Endereço:	Rua:_____
	Bairro:_____
	Localização: _____
Local de Trabalho	_____
	Ramo de atividade da empresa:_____
	Localização: _____
	Atividade que exerce no Local de Trabalho: () Funcionário () Gerente/ chefe/ Diretor () Proprietário
Escolaridade	Estudante () Ensino Fundamental () Ensino Médio () Superior () Graduação () Mestrado () Pós-graduação () Doutorado ()

DATA DA FORMAÇÃO DAS TURMAS:

Durante a semana 15/08/2011 até 20/08/2011 você deverá comparecer no Clube ACCA e Consultar a Secretária qual o seu horário e dias.

TURMAS DE:

() uma vez por semana () duas vezes por semana

AS TURMAS SERÃO FORMADAS DE ACORDO COM A MAIOR PREFERÊNCIA DE HORÁRIOS
ENTÃO RELACIONE SUAS DISPONIBILIDADES ENTRE 6 DA MANHÃ ATÉ AS 21 HS.

terça () aulas ocorridas (pela Manhã hs até as hs) ou (à tarde hs até as hs)
quart () aulas ocorridas (pela Manhã hs até as hs) ou (à tarde hs até as hs)
quint () aulas ocorridas (pela Manhã hs até as hs) ou (à tarde hs até as hs)
sexta () aulas ocorridas (pela Manhã hs até as hs) sexta somente manhã

A Associação Cultural Castro Alves informa que a partir de 01/08/2011 estará disponível no site www.clubeacca.com.br o Regulamento de Atividades Aquáticas.

Data: ____/____/____

Assinatura de pré-inscrição

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CASTRO ALVES

Rua Castro Alves, 75 - Centro - Clubeacca@hotmail.com
Fone 75 3262-1036 - Conceição do Coité - Bahia
CNPJ. 13.957.584/0001-30



Natação – Hidroginástica – Hidroterapia

Natação é um esporte que trabalha todos os grupamentos musculares, ajuda a aliviar as tensões do dia-a-dia, reduzir a gordura corporal e ajuda a recuperar lesões. Ao nadar todos os estilos desse esporte (crawl, costas, peito e borboleta) a pessoa estará trabalhando todos os grupamentos musculares. O risco de lesões para quem pratica natação é pequeno porque a água amortece os impactos. E o fato de a água amortecer os impactos torna esse esporte excelente para a recuperação de lesões. A natação é um esporte relaxante que ajuda, também, na redução da gordura corporal quando praticada na intensidade correta. A natação permite a você ir além, pois é um esporte que amortece o impacto dos exercícios. Assim, você acaba tirando mais proveito de sua capacidade do que em outros esportes e ajuda na redução da gordura corporal.

Hidroginástica é um conjunto de exercícios corporais realizados em uma piscina com objetivo da manutenção profilática da saúde. Visa o fortalecimento muscular, o condicionamento físico geral, cardiovascular e respiratório. A Hidroginástica constitui atividade física de participação ativa, proporciona bem estar e interesse ao praticá-la e ao melhor conhecê-la, criando novas relações com o próximo, o ambiente e consigo mesmo. A Hidroginástica é uma atividade de intervenção do Profissional de Educação Física, portanto, somente ele está habilitado para tal.

Hidroterapia, por sua vez, é um recurso fisioterapêutico que tem sido cada vez mais utilizado na área médica para se obter uma recuperação mais rápida e melhor dos pacientes. Na Hidroterapia, são traçadas condutas e exercícios personalizados para cada pessoa, de forma a acelerar e facilitar a reabilitação. Ela trata as disfunções ortopédicas, vasculares, respiratórias, traumatológicas, neurológicas e pós-cirúrgicas dentro da piscina. O tratamento é realizado por um fisioterapeuta, geralmente pós-graduado em hidroterapia. Hidroterapia e Hidroginástica são duas atividades claramente distintas, ainda que os objetivos de ambas sejam processados através da exercitação física no meio aquático. No caso da Hidroterapia, os objetivos predominantes dizem respeito à reabilitação de capacidades funcionais, em meio a sessões individualizadas e orientadas por fisioterapeutas.

Estamos selecionando bons profissionais de Educação Física para orientar os associados em natação e hidroginástica, e quanto a hidroterapia será reservado horário específico porque dependerá de fisioterapeuta particular. Enfim as atividades previstas neste folheto começam dia 23/08/2011.

Atenciosamente,

Jakson Almeida Ferreira
Presidente