

## **ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA TERCEIRA IDADE - APRENDIZAGEM DE NATAÇÃO, HIDROGINÁSTICA, JOGGING AQUÁTICO**

Coordenador: HELENA ALVES D AZEVEDO

O projeto atende em torno de cem alunos de mais de sessenta anos oferecendo atividades aquáticas adaptadas que objetivam incluir e integrar o idoso a atividade física que lhe permita manter a saúde, a integração social, a participação em grupos de iguais, o controle adaptado de sua atividade física na água e os limites que a idade impõe, através de hidrogenástica, aprendizagem, condicionamento, aperfeiçoamento e treinamento de natação e jogging aquático.