

# **CLUBE CULTURAL RECREATIVO E ESPORTIVO 7 DE SETEMBRO**



**2014**

# CLUBE CULTURAL RECREATIVO E ESPORTIVO 7 DE SETEMBRO

O Clube Cultural Recreativo e Esportivo 7 de Setembro através de sua diretoria, está disponibilizando mais um atrativo a seus associados, oportunizando aulas de Natação para iniciantes e aulas de aprimoramento.

A natação é uma atividade física completa e com grande poder no combate do stress e das adversidades do dia a dia.

As aulas de natação oportunizadas aos sócios do Clube 7 terão como objetivos de aprendizagem as seguintes características distintas;

- 1- Na prática de uma atividade física para a melhora e manutenção da saúde,
- 2- Como modalidade esportiva no aprimoramento dos estilos, possibilitando a descoberta de valores no cenário esportivo municipal, estadual e nacional, como exemplo, destacamos o Para – Atleta Xanxerense, Ivonei Borges, recordista brasileiro dos 50 metros nado livre, 1º lugar no ranking nacional dos 100 metros livre e 50 metros costa.
- 3- Como meio de conhecimento e de defesa pessoal, pois, seguidamente temos notícias de pessoas que perdem a vida em lagos, rios e no mar por negligência e por não saberem nadar.

Já é do conhecimento de todos os sócios que o Clube 7 possui uma piscina térmica semi olímpica de 25 metros, sendo um diferencial entre os clubes da nossa região, a mesma é diariamente aquecida e sua água passa por tratamento para obtenção de clareza e higiene, no entanto, infelizmente é pouco usada, ficando a maior parte do dia na ociosidade.

No intuito de otimizar o tempo e a frequência da participação dos sócios nas atividades aquáticas na piscina é que foi criada a Escola de Natação ACQUA 7 com professores e técnicos com experiência na área que atenderão crianças, adolescentes e adultos, conforme cronograma:

QUARTA E SEXTA-FEIRA	
TURMA 1 - 09:00 - 09:45 H - ADOLESCENTES E ADULTOS - INICIANTES	
TURMA I - 09:45 - 10:30 H - CRIANÇAS DE 07 A 12 ANOS	
TURMA II - 10:30 - 11:15H - CRIANÇAS DE 07 A 12 ANOS	
TERÇA E QUINTA - FEIRA	
TURMA 2 - 20:15 - 21:00 H - ADOLESCENTES E ADULTOS - INICIANTES	
TURMA 3 - 21:15 - 22:00 H - ADOLESCENTES E ADULTOS - APRIMORAMENTO	

As inscrições estão disponíveis na secretaria do Clube, as aulas terão um custo mensal por aluno, que será definido de acordo com o número de inscrições, o mesmo se faz necessário para auxiliar no pagamento de materiais e dos professores.

**INÍCIO DAS AULAS APÓS COMPLETAR AS FICHAS DE INSCRIÇÕES**

**VAGAS LIMITADAS**

**ESCOLA DE NATAÇÃO**  
**ACQUA** 

**CLUBE CULTURAL RECREATIVO E ESPORTIVO 7 DE SETEMBRO**

**ESCOLA DE NATAÇÃO**

**ACQUA** 

## **Os Benefícios da Natação**

A natação é uma técnica antiga em que muitas pessoas desconhecem todos os benefícios que ela oferece.

Especialistas afirmam que começar a praticar ainda quando criança, ajuda a desenvolver um sistema respiratório mais resistente a doenças e alergias.

É um esporte completo, pois mexe com toda a musculatura do corpo. Além disso, com a amortização do impacto dos movimentos físicos pela água, a probabilidade de sofrer uma lesão é praticamente nula.

Quem nada chega a perder aproximadamente 600 calorias por hora, enrijecendo os músculos e definindo a silhueta. A modalidade também melhora a respiração e a coordenação motora.

Além de todos os benefícios físicos que oferece. A natação também relaxa a mente e ativa a memória, garantindo uma ótima oxigenação para o cérebro. E não podemos esquecer que também é um grande combatente do estresse, já que com a grande concentração exigida na hora da respiração e nos movimentos, faz com que você alivie as tensões e esqueça um pouco dos problemas do dia-a-dia.

# CLUBE CULTURAL RECREATIVO E ESPORTIVO 7 DE SETEMBRO

## ESCOLA DE NATAÇÃO ACQUA

### HORÁRIOS

<b>QUARTA E SEXTA-FEIRA</b>	
TURMA 1 - 09:00 - 09:45 H -	ADOLESCENTES E ADULTOS INICIANTES
TURMA I - 09:45 - 10:30 H -	CRIANÇAS DE 07 A 12 ANOS
TURMA II - 10:30 - 11:15 H -	CRIANÇAS DE 07 A 12 ANOS
<b>TERÇA E QUINTA - FEIRA</b>	
TURMA 2 - 20:15 - 21:00 H -	ADOLESCENTES E ADULTOS INICIANTES
TURMA 3 - 21:15 - 22:00 H -	ADOLESCENTES E ADULTOS APRIMORAMENTO