

Festa da Água invade o CNA



Foi no passado dia 27 de Março, que o Clube Natação da Amadora (CNA) reuniu a sua comunidade para celebrar a Festa da Água.

A iniciativa, dinamizada pelos coordenadores e monitores do CNA animou o dia com inúmeras demonstrações e actividades aquáticas às quais se juntou o Clube da Água dos SMAS Oeiras e Amadora.

Muitos foram os momentos altos deste dia de festa no clube de natação, que muitas provas tem dado a nível da competição, dentro e fora do país.

Hidroginástica, pólo, hidro-deep, sincronizada e escolinhas reuniram-se para mostrar que o clube está em “alta”.

Pais, professores e alunos reuniram-se e festejaram a Água, como um bem precioso para o corpo e para o bem-estar. Um dia animado no qual a comunidade da Amadora pôde apreciar um espectáculo aquático de qualidade e alegria.

A Gotas Maria e os responsáveis pelas actividades entregaram a todos os participantes uma medalha que reforça a importância da actividade física em todas as idades.

A receber os convidados estava o Clube da Água que convidava as famílias a conhecer a sua actividade e a importância deste bem precioso na vida do planeta.

Carlos Almeida faz proeza nos EUA



Carlos Almeida, atleta Olímpico do CNA, conquistou mais uma medalha nos Campeonatos Universitários norte-americanos da 1.ª Divisão. O nadador do CNA foi o primeiro português a cometer esta proeza nesta famosa competição dos EUA. O atleta arrecadou a medalha de bronze, no passado dia 25 de Março, na prova de 100 jardas bruços, ao fazer a marca de 52.02, prova disputada em piscina curta (25 jardas, equivalente a 22 metros) na cidade de Minneapolis.

Nas eliminatórias, Carlos Almeida tinha ficado em 3.º, com 52.39. O olímpico luso participou ainda nas provas de 200 bruços, 200 estilos e fez parte das estafetas de 4x50 estilos, 4x100 estilos e 4x200 livres.

O atleta vive nos Estados Unidos desde o início deste ano, onde estuda e nada pela Universidade de Louisville. Foi medalha de Bronze no Europeu de juniores de 2005, na prova de 200 estilos, é presença assídua na Selecção Nacional. Já participou em dois Campeonatos do Mundo: em Melbourne 2007, competição que marcou o seu primeiro recorde nacional absoluto, e Roma 2009.

Atletas Olímpicos

Simão Morgado a Caminho de Shangai

Decorreu entre os dias 4 e 10 de Abril, o Swim Cup Eindhoven 2011, que contou com a participação da Selecção Nacional, cujo objectivo era a obtenção de mínimos quer para o Campeonato do Mundo de Shangai, quer para os Jogos Olímpicos de Londres, que iniciaram este mês o período de qualificação.

Estiveram presentes 11 nadadores nacionais, entre os quais os atletas Duarte Mourão (CNA), Simão Morgado (CNA). No decorrer das competições os atletas portugueses conquistaram quatro novos Recordes Nacionais. Mais importante ainda, foram os mínimos alcançados para Shangai 2011(4) sendo um do Simão Morgado nos 100 mariposa.



Natação Sincronizada



Equipa de Natação Sincronizada arrecada 2º lugar

O Clube Natação da Amadora foi a Santarém arrecadar o segundo prémio na modalidade de natação sincronizada.

O Clube de Natação de Felgueiras, ficou em primeiro lugar com 354 pontos, seguido logo pelo Clube de Natação da Amadora, com 312. Foi no passado dia 13 de Março que decorreu o Campeonato Nacional de Inverno de Natação Sincronizada, nas Piscinas de Santarém e de Torres Novas.

Dado o seu esforço e empenho a equipa em competição subiu ao pódio colectivo trazendo para casa mais uma medalha que muito orgulha a família CNA.

O Campeonato Nacional de Verão realiza-se nos dias 16 e 17 de Julho, na Piscina de Santo António dos Cavaleiros.

Actividades “RADICAIS” no CNA

A pensar nos amantes das aulas de Actividades Aquáticas, nomeadamente, hidroginástica, Hidropower, o CNA, alarga a oferta do serviço e disponibiliza aulas de Hidro Deep e de Power Swim.

A Hidro-deep é feita em grupo onde grande parte dos exercícios são executados na posição vertical e em suspensão (sem apoio dos pés no solo), com o auxílio de equipamento de flutuação. Tem a duração de 40 minutos e é realizada na piscina de 50 metros. Destinatários: Indivíduos com mais de 14 anos e sem contra-indicações médicas, que tenham alguma adaptação ao meio aquático.

O Power Swim é uma actividade dentro e fora da piscina, que usa materiais de apoio próprios e é realizado na Piscina da Damaia, às segundas, quartas e sextas-feirss. Esta modalidade é a combinação de actividades que visam o incremento da condição física, através do uso da natação como auxiliar na obtenção dos objectos.





CNA

Clube Natação da Amadora

Novidades no CNA



O Clube Natação da Amadora vai ter novas modalidades dedicadas ao relaxamento e ao bem-estar físico, dentro das novidades estão as Massagens Japonesas, Shiatsu, a Acunpultura Coreana e a Defesa Pessoal Feminina.

A **Massagem Japonesa** é um conjunto de movimentos aplicados no corpo para alívio da dor com efeitos de relaxamento e conforto. Ajuda a aumentar a energia e rejuvenescimento muscular, melhora a circulação da parte muscular ou de outras partes do corpo para que se obtenham outras vantagens terapêuticas. Esta tem como principal objectivo suavizar e acalmar, ajudar na redução do stress e pode ajudar na taxa de recuperação do corpo contra contusões, torções e de certas doenças. A massagem pode ser estimulante ou calmante, pode eliminar toxinas e produtos indesejáveis do organismo e induzir uma profunda e agradável sensação de bem-estar. É pelo toque (Tacto) que a massagem desencadeia transformações físicas e emocionais que cria por vezes uma sensação de descanso, paz e revitalização tanto no corpo como na mente.

A **Acunpultura Coreana** é uma técnica de acunpultura que se aplica nas mãos. Todos os pontos de acunpultura usualmente encontrados no corpo, assim como nos meridianos, podem ser encontrados nas mãos. Esta técnica pode tratar inúmeras doenças e aliviar muitas dores e deve ser vista, também, como um tratamento preventivo. Estas são algumas das novidades do espaço dedicado às massagens e fisioterapia do CNA. e podes escrever o que já tinhas sobre esta massagem.

Workshops ao fim-de-semana de Defesa Pessoal Feminina, que visa o desenvolvimento de capacidades físicas e mentais, que permitam às alunas dispôr de um vocabulário técnico adequado, na eventualidade de terem de enfrentar situações, em que a sua integridade física seja colocada em risco. Este curso irá ter uma ação em que as participantes serão convidadas a participar no ginásio do CNA em dia a designar.

Unidades Clube Natação da Amadora

COMPLEXO DE PISCINAS
DA REBOLEIRA
Av. Dr. José Pontes - Re-
boleira 2720 - AMADORA
Telef. 21 495 28 50

Fax: 21 495 84 40

COMPLEXO DE PISCINAS
DA DAMAIA
Av. Gorgel do Amaral
- Damaia de Cima 2720 -
AMADORA
Telef: 21 490 11 90

PISCINA DA VENTEIRA
Rua da Barroca (à Rua de
Angola) Venteira
2720 AMADORA
Telef: 21 491 18 23

PISCINA DE ALFORNELOS
Rua João Regras - Alfor-
nelos
2720 AMADORA
Telef: 21 475 21 05

Ficha Técnica Newsletter CNA:

Newsletter de Abril de 2011

Propriedade: Clube Natação da Amadora | Periodicidade: Mensal

Arte final e Edição: Daniela Silva e Fátima Rodrigues | e-mail: assessoria.org@gmail.com

ANIVERSÁRIO NA PISCINA

Uma festa original que o/a aniversariante
e os seus amigos vão adorar e recordar para sempre.

Poderão experimentar vários jogos aquáticos.

A orientação da festa é efectuada por professores de natação.
O C.N.A. é o local ideal para tornar o dia de aniversário do seu filho,
um dia inesquecível e sem a mínima preocupação para si.

Oferta: Aos pais do aniversariante é oferecida a participação nos jogos aquáticos.