



CNA Clube Natação da Amadora



A Família CNA deseja-lhe um óptimo ano de 2011, repleto de vitórias pessoais e profissionais



Destques

**SAIBA MAIS SOBRE PÓLO AQUÁTICO, NATAÇÃO SINCRONIZADA E HIDROPOWER
DUARTE MOURÃO CADA VEZ MAIS INTERNACIONAL
CNA HOMENAGEADO PELA CÂMARA MUNICIPAL DA AMADORA**

Newsletter Janeiro de 2011

Hidropower



Os melhores exercícios na piscina para queimar calorias e desenvolver a massa muscular.

As aulas de piscina estão estruturadas por níveis de aprendizagem e são leccionadas por professores credenciados. Existem aulas de natação, adaptação ao meio aquático, assim como aulas de grupo aquáticas (hidroginástica, hidrosénior e hidropower) e programas para populações especiais (bebés, pré-parto, natação adaptada e correcção postural).

A Hidropower é uma aula com base na hidroginástica, que inclui exercícios do tipo aeróbios, para o desenvolvimento da resistência muscular localizada, força muscular e flexibilidade, mas com um nível de intensidade mais elevado. O principal objectivo desta aula é melhorar a condição física dos seus praticantes.

A Hidropower veio revolucionar as mentalidades e conceitos. Esta modalidade trouxe para o meio aquático, uma energia e potencialidade que se pode dizer: Aumenta muito o "power", de quem gosta de desportos exigentes.

A família CNA no Natal



A família CNA reuniu-se no passado dia 20 de Dezembro para celebrar o espírito natalício. Vestidos a rigor atletas, direcção do clube, funcionários e amigos reuniram-se num mega jantar onde estiveram presentes cerca de 400 pessoas.

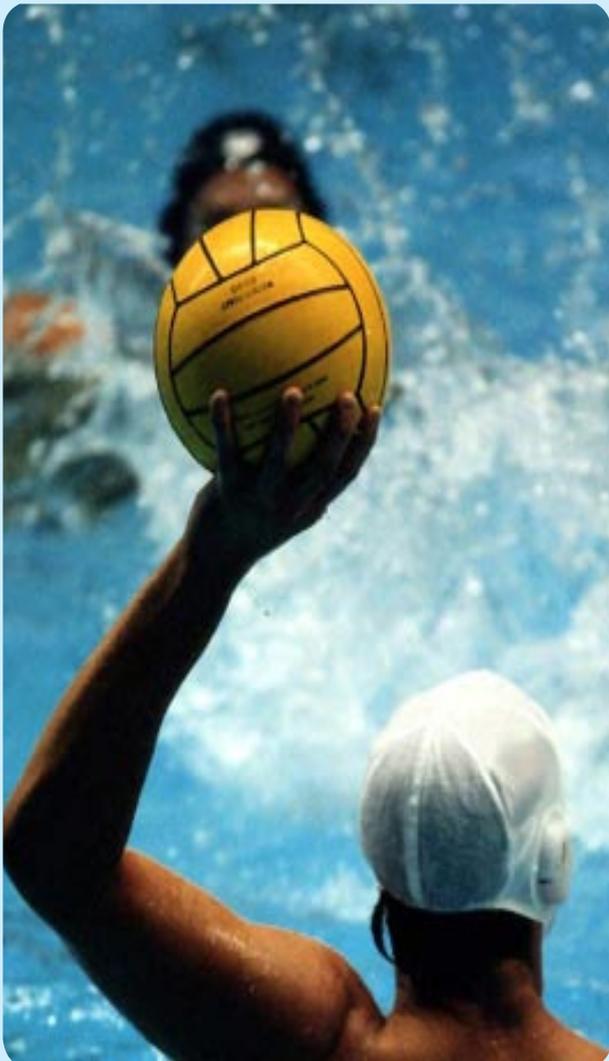
Um convívio onde não faltou a energia dos atletas e a sempre simpatia de toda a família CNA que, há já 30 anos, recebe com um sorriso no rosto todos aqueles que procuram o clube para a prática de modalidades aquáticas.

Duarte Mourão a escassos 6 centésimos da Final do Campeonato do Mundo



Duarte Mourão, atleta do Clube Natação da Amadora, viajou até ao Kuwait, juntamente com a Selecção Nacional de natação. Após quatro dias de estágio para adaptação climática ao fuso horário da Ásia Ocidental, a Selecção Nacional de natação viajou do Kuwait para o Dubai onde disputou o X Campeonato do Mundo de natação em piscina curta.

Com o tempo de 1.52,82 m, o atleta da amadora ficou em 11º e a escassos 6 centésimos de disputar a final do campeonato.



Pólo Aquático

O Pólo Aquático pretende oferecer, ao seu público-alvo, o desenvolvimento de habilidades técnicas de natação, o espírito de equipa, o convívio social, a resistência física (pulmonar, cardíaca, muscular), entre outros benefícios para o corpo e mente.

Além de todos os benefícios que a natação oferece para a saúde do praticante, o pólo aquático incentiva a criatividade, sociabilidade, melhora a comunicação interpessoal, a rapidez de pensamento, o trabalho em equipa, o equilíbrio emocional, promove a auto-estima, melhora a tomada de decisão, aumenta confiança, melhora a qualidade de vida dos indivíduos com reflexos mais rápidos, maior nível de concentração e memória mais apurada; itens muito importantes para o ser humano na actual conjuntura do mundo globalizado.

De origem europeia, o pólo aquático desenvolve todos os músculos do corpo, tendo a contra-indicação de ser um desporto muito competitivo, havendo a possibilidade de lesões. Tirando este pormenor, esta actividade favorece todo o desenvolvimento muscular e principalmente os músculos da respiração. É indicado para asmáticos e obesos, ajuda a trabalhar a coordenação e os reflexos e molda o corpo pois trabalha tanto a parte aeróbica quanto a anaeróbica.

Um jogo de pólo aquático dura quatro períodos de oito minutos cada, onde o nadador tem que percorrer a piscina em velocidade para alcançar a bola.



Expressão Corporal Aquática

A natação Sincronizada é um desporto onde são executados vários movimentos, no meio aquático, por uma ou mais nadadoras sincronizadas entre si e com a música.

É uma actividade orientada para todos os que procuram uma forma diferente de estar na água a partir dos 7 anos, na sua vertente recreativa.

Objectivos:

- Educativos, adopção de um conjunto de regras relacionadas com a modalidade;
- Sociais, interacção com os outros;
- Corporais, noção e conhecimento do corpo e dos seus segmentos;
- Saúde, vantagens inerentes à prática de actividade física regular;
- Musicais, noção de música e ritmo;
- Melhor adaptação ao Meio Aquático, diferente exploração do meio.

CNA recebe “Medalha de Mérito Concelhio”



Alcides Matos assumiu o compromisso de continuar a trabalhar para levar os seus atletas e o nome da Amadora, além fronteiras.

A Câmara Municipal da Amadora atribuiu, no passado dia 29 de Dezembro, a “Medalha de Ouro de Mérito Concelhio” a nível desportivo ao CNA.

Segundo Joaquim Raposo, este é um momento marcante na vida do clube que muito tem dado à cidade, motivo pelo qual deve ser reconhecido o seu trabalho, em prol do desporto.

O clube, que este ano celebra 30 anos de existência, recebeu na biblioteca Fernando Piteira Santos/Reboleira - Amadora, em sessão pública da Câmara Municipal da Amadora, a Medalha de Ouro de Mérito Desportivo. A sala estava cheia e todos os atletas quiseram assistir à entrega da medalha de mérito, numa cerimónia que serviu para homenagear o clube mas, também, todos os seus atletas.

Muitas são as provas dadas pelo clube nas diversas modalidades aquáticas, encontrando-se no topo de várias competições, nacionais e internacionais.

Uma cerimónia onde as emoções estiveram ao rubro e onde era notório o orgulho de pertencer ao CNA.

Alcides Matos emocionado, agradeceu este reconhecimento e recordou as vitórias conseguidas com orgulho. Quanto ao futuro, muitos são os sonhos que o CNA tem no seu horizonte e que irá alcançar, graças à capacidade desportiva dos seus atletas.

Mexa-se pela sua saúde

Com o início do novo ano, nada melhor do que começar a pensar em como há-de perder esses quilinhos a mais, tão próprios da época natalícia. Além de ser fundamental para a auto-estima, o desporto ajuda-nos fisicamente e psicologicamente. No CNA, **Mente Sã em Corpo Sã** é o nosso lema e queremos ajudá-lo a sentir-se melhor consigo. Venha até às nossas instalações e veja as ofertas que temos para si.

Unidades CNA:

COMPLEXO DE PISCINAS DA REBOLEIRA

Av. Dr. José Pontes - Reboleira
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 - Alforneiros
2720 AMADORA
Telef: 21 475 21 05

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.