



CNA

Clube Natação da Amadora

Newsletter Março de 2011

8 de Março Dia Internacional da Mulher



**Mulher
CNA
Ativa Dinâmica**

As Mulheres do CNA

Em vésperas do Dia Internacional da Mulher, o Clube Natação da Amadora, aproveita a data, para homenagear todas as mulheres que estão ou estiveram ligadas a esta instituição. Para todas estas mulheres especiais, que partilharam a sua sabedoria, a sua inteligência e a sua presença com este clube, fica o nosso obrigado e orgulho por nos terem dado a oportunidade de as conhecermos e de partilharmos experiências e vivências.

Feliz dia Internacional da Mulher!

Pólo Aquático

As equipas de Polo Aquático do Clube Natação da Amadora continuam a marcar a sua posição de destaque no campeonato.

Espaço Zen

Dê um toque zen ao seu corpo e aproveite o serviço de massagens que o CNA tem para si. Informe-se na secretaria do clube e relaxe.

Natação Pré-Parto

O CNA oferece a todas as mães uma actividade aquática dedicada a todas as suas necessidades. Conheça todos os benefícios.

CNA com toque Zen



As massagens possuem benefícios para o corpo humano a nível do sistema nervoso, a nível dos órgãos internos e a nível subcutâneo. Estas têm definitivamente vindo a mudar a vida das pessoas. Mesmo com a crise económica em curso, as pessoas não estão dispostas a comprometer a sua saúde, sendo este um sinal claro do valor que a massagem tem no seu bem-estar.

Consciente desta importância, o CNA criou um novo serviço, onde os utentes podem disfrutar de várias vertentes da massagem. mantenha a sua mente sã e relaxe no CNA.

Benefícios das massagens

Os benefícios das massagens a nível do sistema nervoso:

- Possui efeitos sedativos contra a dor.
- Favorece o relaxamento físico e psíquico.
- Reduz a tensão e a dor, prevenindo estados de stress, ansiedade e insónia.

Os benefícios das massagens a nível dos órgãos internos são:

- Melhoria do funcionamento dos órgãos internos.
- Ajuda a eliminar resíduos orgânicos.



Pólo Aquático Feminino

Amadora vence Salgueiros

A Amadora/BFISH/RESTART venceu o Salgueiros por 7-6, na 9.ª jornada do Campeonato Nacional feminino de pólo aquático e aumentou para seis pontos, a vantagem sobre a equipa de Paranhos, somando agora 24 pontos.

O Gondomar aproveitou a derrota das salgueiristas e subiu ao 2.º lugar, ao bater o Arsenal 72 por 21-2, totalizando agora 21 pontos. O Fluvial ocupa o 4.º lugar da classificação, com 18 pontos, depois de ter vencido o Lousada por 19-10. O Gespaços surge no 5.º lugar, com 15 pontos, após a vitória por 17-3 perante a Selecção Júnior.

Pólo Aquático Masculino



Amadora derrota líder Salgueiros

O líder Salgueiros perdeu na Amadora com a equipa da casa por 18-14 e foi igualado na classificação pelo Portinado, que derrotou o Paredes (11-6), na 13.ª jornada do Campeonato Nacional masculino da 1.ª Divisão. As duas equipas somam agora 34 pontos, mais sete que o Paredes.

Na 4.ª posição, a última que dá acesso ao Play-Off, está a Amadora/BFISH/RESTART, com 25 pontos, a dois de distância do Vitória SC. A equipa de Guimarães venceu o Aminata por 13-10, enquanto o CDUP/Liberty bateu o Sporting por 11-8 e o Fluvial derrotou o Gondomar, por 16-7.

António Cerqueira (Paredes/RM) continua a liderar a lista de melhores marcadores, agora com 90 golos, seguido de Miguel Mariani Rodrigues, do Salgueiros, com 76. Na terceira posição surge Gonçalo Abrunhosa (Amadora), com 62.

Aulas de preparação aquática pré-parto

A preparação e a chegada de um bebé são muito importantes para os seus pais. De forma a tornar esse momento mais agradável e tranquilo, o CNA coloca ao seu dispôr a modalidade de preparação para o parto.

Hoje em dia a mulher grávida sabe que pode fazer tudo, inclusive actividade física. O desporto adaptado a esta nova fase da mulher pode ser um grande aliado, diminuindo os desconfortos característicos do último trimestre, quando a respiração fica mais difícil ou mesmo aliviando apenas as dores lombares. A actividade Pré-Parto destina-se a grávidas e é adequada às suas alterações fisiológicas e necessidades específicas as quais estão inerentes à gestação.





Clube Natação da Amadora

Amadora sagrou-se campeã nacional



O Clube de Natação da Amadora continua a mostrar a sua grandeza e mérito desportivo.

A equipa masculina de natação pura do CNA, arrecadou no passado dia 5 de Dezembro, o título de campeões nacionais de natação pura, competição que decorreu na piscina do Clube Fluvial Portuense. Este foi o segundo ano consecutivo que a equipa trouxe para casa o primeiro prémio desta competição nacional.

No sector masculino, além da Amadora (114 pontos) subiram também ao pódio o FC Porto/Dolce Vita (106 pontos) e o Famalicão (93 pontos), tendo descido à 2.ª Divisão Nacional o Benfica (43) e o Louletano (30).

Em femininos, a equipa da Amadora trouxe para casa o terceiro prémio, com 85 pontos, uma forma merecida de reconhecer o esforço e o empenho do nosso clube.

No decorrer da competição foram batidos seis recordes nacionais: três absolutos (FC Porto, 4x100 e 4x200 livres e Marta Marinho, 100 costas), um júnior (Lisa Soares, Amadora, 100 costas) e dois do escalão juvenil A (Diogo Gomes Sousa, 100 costas e 100 mariposa).

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

Ficha Técnica Newsletter CNA:

Newsletter de Março 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.