CNA
Clube Natação da Amadora

Newsletter Novembro 2010

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 - Alfornelos
2720 AMADORA
Telef: 21 475 21 05

"Bebés *on pool*"

A natação é hoje um desporto de vanguarda, pois os seus benefícios vêm desde o primeiro momento de gestação.

Durante nove meses de gestação o bebé está envolvido em líquido, assim o banho é-lhe familiar e constitui um motivo de prazer. Segundo Edison Júnior o coordenador técnico do CNA "também a natação leva a que as crianças em tenra idade se sintam protegidas em meio aquático e a uma ligação emocional com os pais única".
Os benefícios da prática regular deste tipo de actividade são diversas e reflectem-se em vários níveis do desenvolvimento: psicológico e fisiológico. Um dos objectivos primordiais é o desenvolvimento progressivo da criança que permite quando ele começar a coordenar os movimentos que comece a nadar com facilidade.
Recorde-se que existem várias formas de praticar a natação: Natação Pura; Iniciação à Natação; Manutenção; Hidroterapia; Hidroginástica e Competição.

CNA, o mais medalhado

Campeonatos Regionais Absolutos de Lisboa 2010

Decorreu nos dias 19, 20 e 21 de Novembro, nas Piscinas das Palmeiras em Setúbal, a edição de 2010 dos Campeonatos Regionais para nadadores absolutos da Associação de Natação de Lisboa (ANL).
As melhores performances desta competição foram para Nuno Quintanilha CNCVG nos 400E com 4:23.63 (729p) e para Patrícia Conceição CNA nos 50L com 26.38 (684p). Seguiram-se Duarte Mourão CNA nos 100M com 55.02 (684p), Arseniy Lavrentyev SAD nos 1500L com 16:11.22 (670p) e Leonor Neves SCP nos 800L com 9:15.86 (662p).
Por equipas, o CNA foi o mais medalhado com 11+11+11, seguido do SCP com 10+12+11 e do CNCVG com 9+3+3.

Venha praticar Hidroginástica

Trata-se de um programa de exercícios aquáticos praticados na parte rasa da piscina, com pés apoiados no chão ou em flutuação, sendo composta de movimentos rítmicos, coreografados ou não, utilizando-se o efeito da resistência e flutuação da água com ou sem auxílio de acessórios como sobrecarga de trabalho.

Benefícios da hidroginástica

A hidroginástica é uma actividade extremamente completa que lhe permite trabalhar o corpo todo. Tratam-se de exercícios aeróbicos na água, que permitem aos músculos trabalharem com uma maior resistência devido ao peso do corpo ficar mais leve dentro de água. Pelo facto da água ser mais resistente que o ar, quem a pratica consegue queimar mais calorias ficando com um corpo mais rijo, como sempre havia sonhado.
Desenvolvendo a resistência do corpo, a hidroginástica é muito boa para quem quer perder peso. Ainda que não tenha que nadar, como acontece na natação, os músculos adquirem uma maior resistência. Educando também toda a sua estrutura cardio-respiratória, a hidroginástica pode ser realizada de Verão ou de Inverno, neste último caso numa piscina aquecida, utilizando diversos materiais que auxiliam a realizar os exercícios aeróbicos na água. Qualquer pessoa, independentemente da idade ou sexo, e mesmo que esteja grávida, pode realizar hidroginástica. Basta que para isso tenha força de vontade.

Trinta anos de Clube Natação da Amadora

O aniversário do CNA está a chegar.
Para marcar esta data, muitas vão ser as iniciativas a decorrer. Os principais presenciandos vão ser os sócios e todos aqueles que usufruem deste clube.
Em trinta anos, muitas foram as caras que passaram pelo nosso clube, muitos foram os atletas que atingiram o topo connosco.
Porque esta é uma instituição virada para as pessoas e sensível aos problemas de todos os que nos procuram, dedicamos o nosso aniversário a todos aqueles que nos têm acompanhado e que acreditaram e continuam a acreditar no profissio-nalismo e na dedicação do Clube Natação da Amadora.

Obrigado Amadora!
Obrigado Amigos!
Obrigado Atletas!

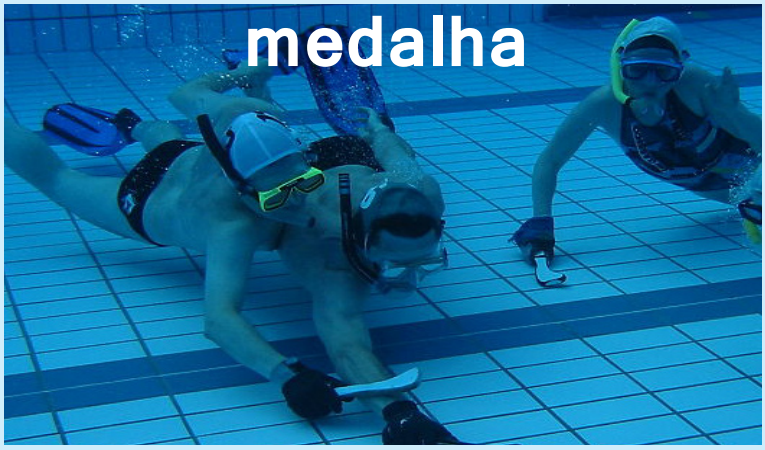
Venha ao CNA

A natação é um dos desportos mais completos e mais acessíveis. Pode ser encarada como um desporto de competição, um expediente associado a algum tipo de terapia ou apenas como uma forma de aplacar as tensões diárias.
Nadar ajuda a queimar calorias (podendo chegar às 600 por hora) e colabora na definição da silhueta. Aperfeiçoa, também, a coordenação motora e activa a memória, na medida em que garante uma excelente oxigenação cerebral.
A natação é um dos grandes aliados no combate ao stress, pois a enorme concentração necessária para conciliar respiração e movimentos leva a uma sublimação das tensões e a um distanciamento dos problemas do quotidiano.
Porque o centro das nossas preocupações é o bem-estar e saúde da nossa comunidade, no CNA tem um conjunto de soluções adaptáveis aos diferentes gostos dos nossos clientes e compatíveis com todos os horários., para que , desta forma, todos tenham acesso à natação e às vantagens da mesma.
Fica o nosso convite, visite as nossas instalações e conheça os serviços que temos para si.

Alcides Matos

Sede: Complexo de Piscinas da Reboleira Av. Dr. José Pontes - Reboleira
Telef. 21 495 28 50 Fax: 21 495 84 40 e-mail: natacaoamadora@hotmail.com

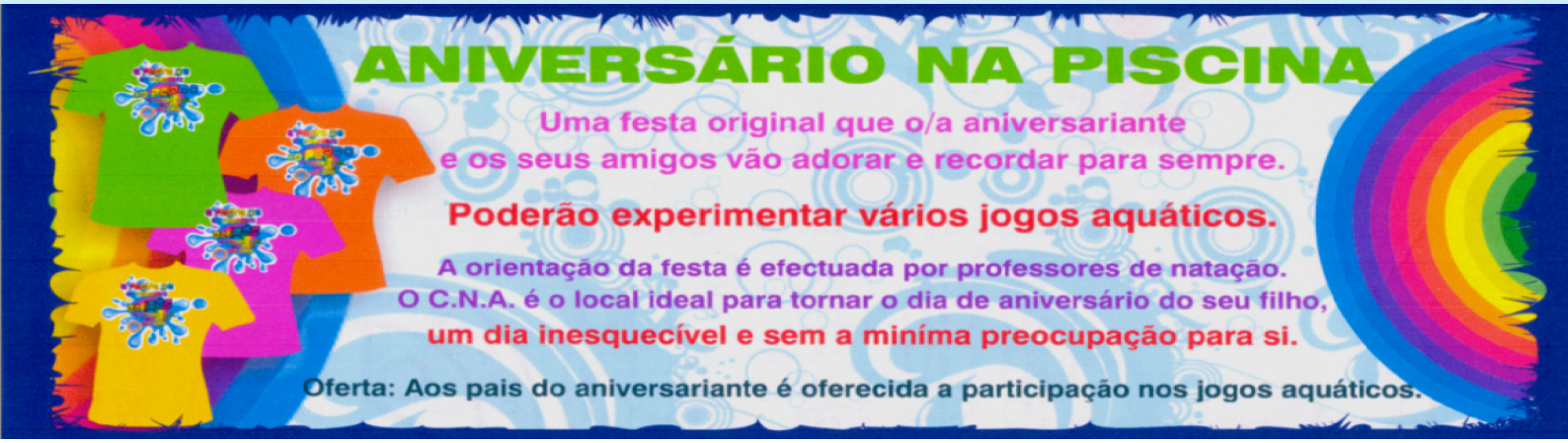
Hóquei Subaquático arrecada mais uma medalha



CNA continua a marcar posição no hóquei subaquático tendo ido a Abrantes arrecadar o 1º e 2º lugar do campeonato regional da modalidade.

O objectivo deste jogo era apurar as duas melhores equipas de cada zona (norte e sul) para disputar a final nos dias 11 e 12 de Dezembro do Campeonato Regional de Clubes de Portugal.
O Campeonato Regional de Hóquei Subaquático (Zona Norte e Zona Sul), organizado pela Federação Portuguesa de Actividades Subaquáticas, realizou-se a 14 de Novembro, na Piscina Municipal de Abrantes.
A iniciativa contou com a participação das equipas, pela zona norte, de Gaia Sub, Juvemaia e Sharks Coimbra e pela zona sul, de Aquacarca/Boa Hora Corpo e Acção, Instituto Superior Técnico e Clube de Natação da Amadora.
O CNA fez-se representar com duas equipas bastante equilibradas cujo objectivo era o de ganhar. Foi isso que se verificou, pois só no confronto directo entre as duas equipas do CNA é que se decidiu o vencedor e o segundo lugar do regional sul, acabando este jogo bastante disputado com a vitória a sorrir ao CNA B (CNA A 1-3 CNA B).

CNA lidera na classificação

Equipa feminina de Pólo Aquático do CNA mantêm o 1º lugar, após realização da 3ª jornada do Campeonato Nacional da 1ª Divisão.

No passado 20 de Novembro a Equipa Sénior Feminina de Pólo Aquático do CNA, jogou em Lousada com a equipa da casa o LOUSADA XXI o jogo referente à 3ª Jornada do Campeonato Nacional da 1ª Divisão.
A equipa orientada por Hugo Florêncio mostrou a sua capacidade de liderança, num jogo em que as nossas atletas o souberam tornar fácil. O resultado foi 42 - 0. Com os parciais 11-0; 8-0; 11-0 e 12-0.