



Honorários

- Aulas avulsas - 4€
- Mensalidade - 15€

Horário/ Local:

Classe de Mobilidade Idosos:

“Nunca é tarde para mexer”

- Terças-feiras às 15 horas
- Instalações da SRDOP.

Classe de Mobilidade, Estabilidade e Fortalecimento: “Não Envelheça”

- Segundas-Feiras às 18 horas
- Instalações da SRDOP.



Quem Somos?

- Somos uma equipa de fisioterapeutas centrados na análise e avaliação do movimento e da postura, baseadas na estrutura e função do corpo, utilizando modalidades educativas e terapêuticas específicas;
- Temos como objectivo a promoção da saúde e prevenção da doença, da deficiência, de incapacidade, da inadaptação, de tratar, habilitar ou reabilitar indivíduos com disfunções de natureza física, mental, de desenvolvimento ou outras, incluindo a dor, com a finalidade de os ajudar a atingir a máxima funcionalidade e qualidade de vida.



acorde com um sorriso...

Clínica AcordeBem

Marcações: 210 999 945
Tlm.: 960 452 056 | Fax: 210 156 900
E-mail: geral@acordebem.pt
Avenida 19 de Maio nº 72, Cabrela,
2705-836 Terrugem.



Classes de Movimento

Não fique parado. Pela sua saúde!!

A actividade física é um meio de prevenção de doenças e uma das melhores formas de promover a saúde de uma população. Para este efeito o fisioterapeuta, através de uma forma cuidada e controlada, apresenta um papel importante na melhoria da qualidade de vida do indivíduo.

A Acorde Bem – Clínica Médica em parceria com a Sociedade Recreativa Desportiva “Os Progressistas” Cabrela, Casais Cabrela, Silva Faião (SRDOP) realiza duas classes de mobilidade distintas, adequadas às diferentes necessidades da população da região e, deste modo, apostam numa prevenção primária para que cada individuo possa apresentar um papel activo na sociedade, maximizando assim a sua qualidade de vida.



Classe de Mobilidade Idosos: “Nunca é tarde para mexer”

- Idade igual ou superior a 65 anos;
- Limitações nas actividades da vida diária (AVD's);
- Diminuição do equilíbrio;
- Dependentes, ou não, de auxiliares de marcha;
- Com/sem doença crónica diagnosticada.

Terças-feiras às 15 horas nas Instalações da SRDOP com uma duração de 40 min.

Classe de Mobilidade, Estabilidade e Fortalecimento: “Não Envelheça”

- Todas as idades, activos e independentes;
- Não necessitem de qualquer tipo de auxiliar de marcha;
- Queiram melhorar o seu bem-estar geral;
- Tenham ligeira resistência ao exercício.

Segundas-Feiras às 18 horas, nas instalações da SRDOP com uma duração de 45 min.

A realização de exercício tem benefícios tais como:

- melhoria do humor;
- diminuição da ansiedade;
- aumento dos níveis de energia;
- melhoria da capacidade cognitiva;
- aumento da capacidade aeróbica e da resistência cardio-respiratória;
- aumento da flexibilidade;
- aumento das amplitudes articulares;
- aumento da força e da resistência muscular, bem como, aumento da massa muscular;
- diminuição da massa gorda corporal.

Para otimizar estes benefícios a actividade física deve ser adequada às diferentes necessidades da população.

