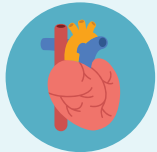


Principais Benefícios DA NATAÇÃO PARA A SAÚDE



**FORTALECE O SISTEMA
CARDIOVASCULAR**



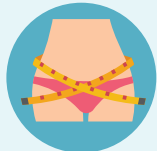
**BENEFICIA O SISTEMA
RESPIRATÓRIO**



**FORTALECE O
TÓNUS MUSCULAR**



**ALIVIA
O STRESS**



**AJUDA A
PERDER PESO**



**MELHORA A CAPACIDADE
DE RACIOCÍNIO**



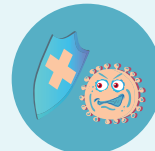
**REDUZ OS SINTOMAS
DE ALERGIAS**



**REDUZ O RISCO
DE CONTRAIR DIABETES**



**MELHOR QUALIDADE
DO SONO**



**AUMENTA A
IMUNIDADE**



**AJUDA A COMBATER
DOENÇAS REUMÁTICAS**



**REDUZ O COLESTEROL
NO SANGUE**

**Vem experimentar!
MARCA A TUA AULA!**

**ENTRE NA ÁGUA,
GANHE VIDA!**



PRINCIPAIS CUIDADOS



**USE OS
BALNEÁRIOS**



**PASSE NO
CHUVEIRO**



**USE
CHINELOS**



**USE ÓCULOS
E TOUCA**



**USE FATO
DE BANHO**



**VIGIE AS
CRIANÇAS**



**USE AS
ESCADAS**



**NÃO
MERGULHE**



**NÃO
CORRA**