

PISCINA E DANÇAS

HIDROGINÁSTICA

Desenvolve o condicionamento muscular, os sistemas cardíaco e pulmonar e a mobilidade articular. Treina o corpo todo graças ao trabalho contra resistência da água.

Indicação: para pessoas que estão iniciando ou dando continuidade à prática de exercícios, que não possuem nenhuma contraindicação e que procuram uma atividade elaborada com exercícios seguros, eficazes e relaxantes ao final da aula.

Contraindicação: para pessoas que ainda possuem limitações de saúde e que tenham indicação médica com cuidados especiais para sua recuperação.

NATAÇÃO

Aula que desenvolve o aprendizado dos quatro nados por meio do domínio do corpo no meio líquido.

Indicação: para pessoas que objetivam tornar o contato com a água mais divertido e prazeroso e que, além de aprender técnicas de natação, também beneficiará sua saúde.

Contraindicação: cada caso deve ser analisado de forma individual pelo professor, pois o treinamento pode ser adaptado segundo as necessidades de cada um.

DANÇAS

Aulas elaboradas com excelentes coreografias e que são ensinadas segundo a capacidade de cada um.

Disponível em diversas modalidades.

Indicação: pessoas que gostam de movimentar o corpo todo com músicas contagiantes e que buscam o bem-estar físico e mental. A partir de 4 anos de idade, dependendo da modalidade.

Contraindicação: pessoas que estejam se recuperando de tratamento ortopédico ou que tenham restrições médicas para a prática de atividade física.



PILATES E FISIOTERAPIA

PILATES

É um conjunto de exercícios criados pelo alemão chamado Joseph Pilates, em meados de 1920, que são realizados em solo ou em equipamentos exclusivos, visando ao total e completo controle e conexão entre corpo e mente, devolvendo e restaurando a saúde de indivíduos em condições patológicas assim promovendo um aumento da qualidade de vida para pessoas saudáveis.

Indicação: é indicado para todas as pessoas que se encontram entre 7 e 100 anos de idade, podendo ser flexíveis ou rígidas. O método serve para pessoas sedentárias, sem o hábito de praticar atividades físicas, assim como atletas de alto nível.

Contraindicação: não há contraindicação.



FISIOTERAPIA

A fisioterapia trabalha na prevenção, reabilitação e promoção da saúde, empregando técnicas para melhor atender às necessidades de cada indivíduo. As atividades variam desde dos uso de aparelhos de eletroterapia, termoterapia, crioterapia, terapia manual, até exercícios com alta exigência e controle muscular. Nosso serviço de fisioterapia possui os aparelhos da mecanoterapia, sala única que possui aparelhos da década de 1930 utilizados na reabilitação e promoção da saúde. Esses aparelhos também auxiliam nas atividades motoras de ganhos de mobilidade e força, tornando a terapia diferenciada e única para cada necessidade.

Indicação: prevenção e reabilitação ortopédica, neurológica, postural e geriátrica.

Contraindicação: não há contraindicação.



ALUGUÉIS

TOALHA DE BANHO

Aluguel de toalha de banho, devidamente higienizada em empresa contratada especializada.

Indicação: para quem se esqueceu de trazer a sua e/ou preferir alugar.

Contraindicação: não há contraindicação.

ROUPÃO

Aluguel de roupão, devidamente higienizado em empresa contratada especializada.

Indicação: para quem se esqueceu de trazer o seu e/ou preferir alugar.

Contraindicação: não há contraindicação.

Siga-nos nas redes



@thermasantoniocarlos



**THERMAS
ANTÔNIO
CARLOS**
POÇOS DE CALDAS

cardápio de serviços

BANHOS TERMAIS

BANHO TERMAL DE IMERSÃO

Banho em cabine individual com água termal sulfurosa na temperatura de 37°C. Imerso em água parada.

Indicação: reumatismo crônico, paralisias, nevrites, flebites e varizes, nevralgias diversas, doenças crônicas de pele, doenças alérgicas e bronquites crônicas.

Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão e gestantes.

BANHO TERMAL DE HIDROMASSAGEM

Banho em cabine individual com água termal sulfurosa na temperatura de 37°C. Jatos de hidromassagem com efeito de massagem mecânica.

Indicação: cansaço, insônia e manifestações nervosas.

Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, gestantes, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão.



BANHO TERMAL PÉROLA

Banho em cabine individual com água termal sulfurosa na temperatura de 37°C. Jatos suaves de ar comprimido.

Indicação: sedativo, relaxante, insônia, alívio de dores e espasmos musculares.

Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, gestantes, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão.

BANHO TERMAL AROMÁTICO

Banho em cabine individual com água termal sulfurosa na temperatura de 37°C. Jatos de hidromassagem, acrescidos de sais de banho e óleo essencial com propriedades terapêuticas.

Indicação: sedativo, relaxante, insônia, alívio de dores e espasmos musculares.

Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, gestantes, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão.



BANHO TERMAL DE OFURÔ

Banho de tradição japonesa em uma banheira de madeira, comportando até 4 ou até 12 pessoas. Água termal sulfurosa na temperatura de 37°C. Jatos de hidromassagem, acrescidos de óleo essencial e extrato glicólico com propriedades terapêuticas.

Indicação: melhora na circulação sanguínea, desintoxicação da pele, estímulo da atividade celular, fortalecimento dos tecidos, auxílio na prevenção da celulite e da flacidez corporal.

Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, gestantes, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão.



DUCHAS

DUCHA ESCOCESA

Jatos de pressão de diferentes temperaturas, aplicados manualmente para provocar hiperemia.

Indicação: dores musculares, insônia, ansiedade, relaxamento, depressão, esgotamento nervoso.

Contraindicação: inflamação, câncer, varizes expostas, osteoporose, gestantes.

DUCHA VICHY COM MASSAGEM RELAXANTE

Método hidroterápico antigo, é uma terapia de jatos de água sulfurosa, combinados com massagem relaxante.

Indicação: alivia as tensões e o estresse, promovendo o reequilíbrio físico e mental.

Contraindicação: estado febril, infecções e inflamações, gestantes, hemorragia, câncer, disenteria, fraqueza, hipertensão.

DUCHA CIRCULAR

Jatos de pressão de diferentes temperaturas para provocar hiperemia (não são aplicados manualmente).

Indicação: doenças nervosas com excitação, insônia, esgotamento nervoso, perturbações nervosas da menopausa, histeria, tremores, parkinsonismo, tiques nervosos, hipertireoidismo, paralisias espasmódicas.

Contraindicação: inflamação, câncer, varizes expostas e osteoporose, gestantes.

