O Município de Cuba promove o projeto de Hidroginástica adaptada tendo em vista a melhoria da qualidade de vida da população pelo seu bem-estar físico e psicológico.
A Hidroginástica é uma atividade física aquática bastante eficaz na melhoria da saúde mental produzindo na 3ª idade um estímulo à aprendizagem, raciocínio, alegria e prazer de viver restituindo ainda aos idosos a consciência do seu corpo e a possibilidade da utilização do mesmo com eficácia. Visa ainda a ocupação dos tempos livres de uma forma alegre e saudável, favorecendo os processos de sociabilização e de comunicação.
Este projeto desenvolve-se com atividades bissemanais adaptadas à população com mais de 55 anos, residentes no concelho.