

Horário Livre - Trânsito 2013_2014

Hora	Local	2ª	CF	3ª	CF	4ª	CF	5ª	CF	6ª	CF	Sábado
09h45 - 10h45	Piscina Grande											Hidro 5
10h50 - 11h35	Ginásio											ZumbaFitness
	Piscina Grande			Hidro 4				Hidro 4				
11h40 - 12h25	Ginásio											
12h00 - 12h30	Sala de Cardiofitness				CF				CF			
12h30 - 13h00	Ginásio				CF				CF			
12h30 - 13h15	Ginásio/Piscina				CF				CF			
13h00 - 13h30	Piscina Grande			Hidro Bike 30`	CF			Hidro Bike 30`	CF			
13h30 - 14h00	Sala de Cardiofitness				CF				CF			
14h00 - 16h00	Sala de Cardiofitness											
16h05 - 16h50	Piscina Grande	Hidro 6						Hidro 6				
17h45 - 18h30	Ginásio											
18h00 - 18h30	Sala de Cardiofitness		CF		CF		CF		CF		CF	
18h35 - 19h20	Ginásio	Step/Local	CF	Local Power	CF	Local Power	CF	Fitball/Local	CF	Step/Local	CF	
19h25 - 20h10	Ginásio	ZumbaFitness	CF	GAP	CF	Fitball/Local	CF	ZumbaFitness	CF	GAP	CF	
	Piscina Pequena	Hidro 1	CF	Hidro Bike (1x)	CF		CF	Hidro 1	CF		CF	
	Piscina Grande		CF		CF	Hidro 5	CF		CF		CF	
20h15 - 21h00	Ginásio		CF	PLT	CF		CF	PLT	CF		CF	
	Piscina Pequena	Hidro Bike 1	CF		CF		CF	Hidro Bike 1	CF		CF	
	Piscina Grande	Hidro 2	CF	Hidro 3	CF		CF	Hidro 2	CF	Hidro 3	CF	

Reserva-se a organização do Complexo de Desporto e Lazer o direito de alterar aulas e/ou pistas conforme as necessidades técnicas ou pedagógicas, garantindo sempre as inscrições dos alunos em regime turma

Hidro - Hidroginástica

Hidrobike - Atividade com bicicleta aquática

Hidro Bike 30' - Treinos de 30 minutos

PLT - Variação de exercícios de Stretchig, Pilates, Taichi e Yoga

GAP - Treino intensivo de Glúteos / Abdominais / Pernas

Local - Exercícios localizados de tonificação

Fitball - Treino Postural com bola que desenvolve a resistência, força,

Step - Exercícios com plataforma regulável com coreografia

Local Power - Treino aeróbio e localizado com sobrecarga

ZumbaFitness - Dança aeróbica eficaz e divertida com inspiração latina

CF - Cardiofitness com acompanhamento personalizado

SQUASH/ SPA - Disponível em todos os horários, sujeito às vagas/reservas

COMPLEXO DE DESPORTO E LAZER
MUNICÍPIO DE ESTARREJA



ESCOLA MUNICIPAL DE
desporto
ESTARREJA



Horário Livre - Trânsito 2013_2014

Hora	Local	2ª	CF	3ª	CF	4ª	CF	5ª	CF	6ª	CF	Sábado
09h45 - 10h45	Piscina Grande											Hidro 5
10h50 - 11h35	Ginásio											ZumbaFitness
	Piscina Grande			Hidro 4				Hidro 4				
11h40 - 12h25	Ginásio											
12h00 - 12h30	Sala de Cardiofitness				CF				CF			
12h30 - 13h00	Ginásio				CF				CF			
12h30 - 13h15	Ginásio/Piscina				CF				CF			
13h00 - 13h30	Piscina Grande			Hidro Bike 30`	CF			Hidro Bike 30`	CF			
13h30 - 14h00	Sala de Cardiofitness				CF				CF			
14h00 - 16h00	Sala de Cardiofitness											
16h05 - 16h50	Piscina Grande	Hidro 6						Hidro 6				
17h45 - 18h30	Ginásio											
18h00 - 18h30	Sala de Cardiofitness		CF		CF		CF		CF		CF	
18h35 - 19h20	Ginásio	Step/Local	CF	Local Power	CF	Local Power	CF	Fitball/Local	CF	Step/Local	CF	
19h25 - 20h10	Ginásio	ZumbaFitness	CF	GAP	CF	Fitball/Local	CF	ZumbaFitness	CF	GAP	CF	
	Piscina Pequena	Hidro 1	CF	Hidro Bike (1x)	CF		CF	Hidro 1	CF		CF	
	Piscina Grande		CF		CF	Hidro 5	CF		CF		CF	
20h15 - 21h00	Ginásio		CF	PLT	CF		CF	PLT	CF		CF	
	Piscina Pequena	Hidro Bike 1	CF		CF		CF	Hidro Bike 1	CF		CF	
	Piscina Grande	Hidro 2	CF	Hidro 3	CF		CF	Hidro 2	CF	Hidro 3	CF	

Reserva-se a organização do Complexo de Desporto e Lazer o direito de alterar aulas e/ou pistas conforme as necessidades técnicas ou pedagógicas, garantindo sempre as inscrições dos alunos em regime turma

Hidro - Hidroginástica

HidroBike - Atividade com bicicleta aquática

Hidro Bike 30' - Treinos de 30 minutos

PLT - Variação de exercícios de Stretchig, Pilates, Taichi e Yoga

GAP - Treino intensivo de Glúteos / Abdominais / Pernas

Local - Exercícios localizados de tonificação

Fitball - Treino Postural com bola que desenvolve a resistência, força,

Step - Exercícios com plataforma regulável com coreografia

Local Power - Treino aeróbico e localizado com sobrecarga

ZumbaFitness - Dança aeróbica eficaz e divertida com inspiração latina

CF - Cardiofitness com acompanhamento personalizado

COMPLEXO DE DESPORTO E LAZER
MUNICÍPIO DE ESTARREJA



ESCOLA MUNICIPAL DE
desporto
ESTARREJA



município
ESTARREJA



SQUASH/ SPA - Disponível em todos os horários, sujeito às vagas/reservas

Mod. 604 - Horários Oferta Desportiva