

# Horário Livre - Trânsito 2015/2016

## 02 a 14 de Setembro

Hora	Local	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
9h00 - 12h10	Regime livre						
	Sala de Cardiofitness						
12h15 - 17h40	Regime livre	CardioFitness Autônomo Regime Livre (5 Pistas)					
	Sala de Cardiofitness						
17h45 - 18h30	Regime livre	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	
	Sala de Cardiofitness	CF	CF	CF	CF	CF	
18h35 - 19h20	Regime livre	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	
	Ginásio	HIIT	ZumbaFitness	GAP	Crosstraining	Local Power	
19h25 - 20h10	Regime livre	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	
	Piscina Pequena / Grande	Aquatraining	HidroTreino	Hidro	Hidro	Crosstraining Aquático	

### Horário de funcionamento (02 a 15 setembro):

Segunda-feira das 12H15 às 21H00

Terça a sexta-feira das 8H50 às 21H00

Sábados das 8H50 às 12H30 e 15h00 às 18h00

Reserva-se a organização do Complexo de Desporto e Lazer o direito de alterar aulas e/ou pistas conforme as necessidades técnicas ou pedagógicas.

**Hidro-** Hidroginástica

**HidroTreino** - Hidroginástica + Hidrobike

**Aquatraining**- Treino aeróbio e localizado em meio aquático


**HIIT** (*High-Intensity Interval Training*) - Treino Intervalado de Alta Intensidade

**GAP** - Treino intensivo de Glúteos / Abdominais / Pernas

**Local Power** - Treino aeróbio e localizado com sobrecarga

**Crosstraining** - Treino Funcional de intensidade elevada

**Crosstraining Aquático** - Treino Funcional de intensidade moderada/elevada em meio aquático

 **ZUMBA** - Dança aeróbica eficaz e divertida com inspiração latina

**CF** - Cardiofitness com acompanhamento personalizado

**CFA** - Cardiofitness Autônomo

**SQUASH/ TÊNIS / PADEL / SPA /SALA CARDIOFITNESS** - Disponível em todos os horários, sujeito às vagas/reservas

COMPLEXO DE DESPORTO E LAZER  
MUNICÍPIO DE ESTARREJA

ESCOLA MUNICIPAL DE  
desporto  
ESTARREJA

ESTARREJA  
MUNICÍPIO