

OFERTA DESPORTIVA MUNICIPAL

JULHO 2017

HORÁRIO LIVRE-TRÂNSITO

GINÁSIO DO CICLO CRIATIVO

ANTIGA ESCOLA PADRE DONACIANO

PISCINA MUNICIPAL DE AVANCA

+INFO
CDL 925651655
PISCINA AVANCA 925651660

WWW.CM-ESTARREJA.PT
f/ESTARREJAMUNICIPIO

ESTARREJA
MUNICÍPIO

CARDIO FITNESS E TREINO FUNCIONAL PERSONALIZADO

SEG TER QUA QUI SEX

●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●
●	●	●	●	●

● ● ● ● ●

● ● ● ● ●

● ● ● ● ●

● ● ● ● ●

HORÁRIO
09h00 - 09h45
09h30 - 10h35
10h40 - 11h25
11h30 - 12h30
12h30 - 13h30
13h30 - 14h00

18h00 - 18h35

18h35 - 19h20

19h25 - 20h10

20h15 - 21h00

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	HIDROTERAPIA		HIDROTERAPIA	
	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA	
	NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO ADULTOS	
	TREINO CIRCUITO		TREINO CIRCUITO	
HIIT	CROSSTRAINING	LOCAL POWER	FITBALL	ZUMBA FITNESS
	CROSS AQUÁTICO		CROSS AQUÁTICO	
	GAP			
PILATES	ZUMBA FITNESS	STRETCHING	PUMP POWER	GAP
	HIDROBIKE		HIDROBIKE	
HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA
NATAÇÃO ADULTOS			NATAÇÃO ADULTOS	

RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAR AULAS CONFORME AS NECESSIDADES TÉCNICAS E/OU PEDAGÓGICAS.

TREINO CIRCUITO TREINO AERÓBIO E LOCALIZADO DE 30 MINUTOS | **PUMP POWER** TREINO DE RESISTÊNCIA E DEFINIÇÃO MUSCULAR COM BARRA E PESOS | **STRETCHING** EXERCÍCIOS DE TONIFICAÇÃO, RELAXAMENTO E FLEXIBILIDADE | **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 | **FITBALL** TREINO POSTURAL COM BOLA QUE DESENVOLVE A RESISTÊNCIA, FORÇA, EQUILÍBRIO E FLEXIBILIDADE | **ZUMBA FITNESS** AULA DE DANÇA GINÁSTICA COM INSPIRAÇÃO LATINA | **PILATES** TREINO FÍSICO E REEDUCAÇÃO POSTURAL | **HIDROGINÁSTICA** TREINO EM MEIO AQUÁTICO DE INTENSIDADE MODERADA / ELEVADA | **CROSS TRAINING AQUÁTICO** TREINO FUNCIONAL DE INTENSIDADE MODERADA / ELEVADA EM MEIO AQUÁTICO | **HIDROBIKE** ATIVIDADE COM BICICLETA AQUÁTICA