

**HIDROGINÁSTICA** TREINO AERÓBIO EM MEIO AQUÁTICO DE INTENSIDADE MODERADA/ELEVADA

**HIDROSÊNIOR** TREINO AERÓBIO EM MEIO AQUÁTICO DE INTENSIDADE BAIXA/ MODERADA

**HIDROBIKE** ATIVIDADE COM BICICLETA AQUÁTICA

**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

**GAP** TREINO INTENSIVO DE GLÚTEOS / ABDOMINAIS / PERNAS

**LOCAL** EXERCÍCIOS LOCALIZADOS DE TONIFICAÇÃO

**FIITBALL** TREINO POSTURAL COM BOLA QUE DESENVOLVE A RESISTÊNCIA, FORÇA, EQUILÍBRIO E FLEXIBILIDADE

**CIRCUITO JUMP** TREINO AERÓBIO EM MINI TRAMPOLIM E LOCALIZADO COM SOBRECARGA

**LOCAL POWER** TREINO AERÓBIO E LOCALIZADO COM SOBRECARGA

**ZUMBA** AULA DE DANÇA GINÁSTICA COM INSPIRAÇÃO LATINA

**PILATES** TREINO FÍSICO E REEDUCAÇÃO POSTURAL

**HIIT** (HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING) TREINO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE

**YOGA** YOGA ASHTANGA - EXERCÍCIOS DE TONIFICAÇÃO MUSCULAR E DE RELAXAÇÃO GERAL COM TÉCNICAS RESPIRATÓRIAS

**CROSSTRAINING AQUÁTICO** TREINO FUNCIONAL DE INTENSIDADE MODERADA/ELEVADA EM MEIO AQUÁTICO

**SQUASH/ TÊNIS / PADEL / SPA / SALA CARDIOFITNESS / NATACÃO (REGIME LIVRE)** DISPONÍVEL EM TODOS OS HORÁRIOS, SUJEITO ÀS VAGAS/RESERVAS

**NATACÃO (AULAS)** CONSULTE OS HORÁRIOS ESPECIFICOS NO CDL E/OU SITE.

## HORÁRIO

**SEGUNDA-FEIRA** DAS 12H15 ÀS 21H00

**TERÇA A SEXTA-FEIRA** DAS 08H50 ÀS 21H00

**SÁBADOS** DAS 8H50 ÀS 12H30 E 15H00 ÀS 17H35

**TEL.** 925 653 668 | 234 021 630

**EMAIL** CDL@CM-ESTARREJA.PT



[WWW.CM-ESTARREJA.PT](http://WWW.CM-ESTARREJA.PT)



[/ESTARREJAMUNICIPIO](https://www.facebook.com/ESTARREJAMUNICIPIO)



**ESTARREJA**  
MUNICÍPIO

# COMPLEXO DESPORTO E LAZER DE ESTARREJA

HORÁRIO LIVRE-TRÂNSITO 2016/2017



# CARDIOFITNESS

COM ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
●	●	●	●	●	●	09h00 - 09h45		HIDROSÊNIOR	HIDROGINÁSTICA	HIDROSÊNIOR	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA
●	●	●	●	●	●	09h15 - 09h50						
●	●	●	●	●	●	09h50 - 10h35		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA	HIDROSÊNIOR	
●	●	●	●	●	●	10h15 - 11h00						ZUMBA FITNESS
●	●	●	●	●	●	10h40 - 11h25		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		
●	●	●	●	●	●	11h05 - 11h50						GAP
●	●	●	●	●	●	11h50 - 12h30						
●	●	●	●	●	●	12h30 - 13h00	TREINO CIRCUITO	TREINO CIRCUITO	ZUMBA FITNESS GAP	TREINO CIRCUITO	TREINO CIRCUITO	
●	●	●	●	●	●	13h00 - 13h30	HIDROBIKE			HIDROBIKE		
●	●	●	●	●	●	16h05 - 16h50	HIDROGINÁSTICA	HIDROSÊNIOR	HIDROSÊNIOR	HIDROGINÁSTICA		
●	●	●	●	●	●	17h45 - 18h25		ZUMBA KIDS		HIP HOP		
●	●	●	●	●	●	18h00 - 18h30						
●	●	●	●	●	●	18h35 - 19h20	LOCAL POWER	CIRCUITO JUMP	PUMP POWER CROSS AQUÁTICO	FITBALL/LOCAL	ZUMBA FITNESS	
●	●	●	●	●	●	19h25 - 20h10	PILATES	ZUMBA FITNESS	HIIT	HIDROGINÁSTICA	GAP	
●	●	●	●	●	HIDROGINÁSTICA		HIDROBIKE	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIIT	HIDROBIKE	
●	●	●	●	●	●	20h15 - 21h00			HIDROBIKE			
●	●	●	●	●	CROSS AQUÁTICO		HIDROGINÁSTICA	YOGA	PILATES	STRETCHING		
									CROSS AQUÁTICO	HIDROGINÁSTICA		

POR NECESSIDADES TÉCNICAS OU PEDAGÓGICAS, PODERÃO SER ALTERADAS AULAS E/OU PISTAS GARANTINDO SEMPRE AS INSCRIÇÕES DOS ALUNOS EM REGIME TURMA.

GINÁSIO

PISCINA GRANDE

PISCINA PEQUENA

SALA CARDIOFITNESS