

Ginásio Municipal de Constância

- **Nova época desportiva com horário alargado**
 - **Dia Aberto**
-

O Ginásio Municipal de Constância, a funcionar no Pavilhão Desportivo, está aberto desde o dia 1 de outubro, todos os dias úteis de manhã, das 10h30 às 13h30, e no horário habitual da tarde, das 16h00 às 21h30.

Este alargamento do horário visa possibilitar que um maior número de munícipes possa frequentar esta instalação onde, de forma alegremente saudável, se promove a saúde e a condição física.

Pensámos também nos nossos munícipes que trabalham por turnos na nossa região, o horário permite agora treinar todos os dias, tanto no período da manhã, como no período da tarde/noite, com preços bastante atrativos.

A par das modalidades de cardiofitness e musculação, no horário da manhã será ainda possível realizar aulas de grupo de localizada, como GAP. No período da tarde as aulas de grupo acontecem depois das 18h30 com *Zumba®*, *Step*, *Fit Jump*, *Fit Pump*, *Indoor Cycling* e *WODfit*, modalidade inspirada no *CrossFit®*. Acompanhados por profissionais experientes, o Ginásio Municipal faz avaliações de saúde, condição física e planos de treino específicos para os objetivos traçados por cada utente.

Dia Aberto

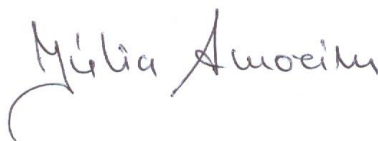
Dia 23 de outubro, será realizado um *Dia Aberto* em que todos podem, mediante inscrição prévia nas atividades pretendidas, fazer as aulas existentes no Ginásio e experimentar a sala de exercício, nas vertentes de cardiofitness e musculação.

A partir das 10h30 e até as 13h00 e das 16h00 às 21h30, os interessados poderão fazer treinos livres de *cardiofitness* e musculação às 18h30 aulas de *Fit Jump/Indoor Cycling*, às 19h30 *Fit Pump* e *Indoor Cycling* e às 20h30 uma mega aula de *Zumba*.

Para mais informações ou esclarecimentos devem os interessados, contactar a secretaria da Piscina Municipal através do telefone 249 739 627.

Se pretende ter uma vida mais saudável e ativa, inscreva-se no Ginásio Municipal de Constância e venha participar nas nossas atividades.

A presidente da Câmara,



Júlia Maria Gonçalves Lopes de Amorim