



GINÁSIO MUNICIPAL DE CONSTÂNCIA

AULAS DE GRUPO

HORÁRIO

	2. ^a FEIRA	3. ^a FEIRA	4. ^a FEIRA	5. ^a FEIRA	6. ^a FEIRA
18h30	 ZUMBA fitness 50'	/	 hiit 30'	 GAP 30'	/
19h00	/	 Indoor Cycling 30'	/	/	/
19h30	 DUMBBELLS 50'	 ABS 30'	/	/	/
20h00	/	 TRX 30'	/	/	/

O Ginásio Municipal de Constância, localizado nas instalações do Pavilhão Municipal, é um espaço acolhedor com um ambiente climatizado e agradável, dedicado à prática do exercício físico, no qual poderá desenvolver e melhorar a sua saúde e condição física.

Numa área superior a 225 m², encontra aparelhos de elevada qualidade e funcionalidade que colocam à sua disposição as modalidades:

Indoor Cycling - Aula de ciclismo estacionário que permite ajustar a resistência da bicicleta ao seu nível de treino. Ao som de música estimulante, utilizando técnicas específicas, são simulados percursos como subidas e descidas de ladeiras e situações de terrenos sinuosos. Acentuada queima de calorias e trabalho intenso sobre os membros inferiores.

https://www.youtube.com/watch?v=E_ZbZ AHLxsk&t=3s

Zumba - Trata-se de uma Fitness-party™, uma forma de dança aeróbica eficaz e divertida, de inspiração latina, fácil de acompanhar, que queima calorias e que proporciona alegria e saúde a milhões de pessoas. O Zumba Fitness® é o único programa de dança e ginástica com inspiração em ritmos latinos, que combina música internacional de alta energia, com passos contagiantes que, juntos, convergem para uma "ginástica em festa".

<https://www.youtube.com/watch?v=fe8-vfF28YY>

Dumbells - Actividade física que promove a tonificação de regiões específicas do corpo, através de exercícios específicos e localizados, com recurso a barras, halteres, caneleiras e discos de peso.

<https://www.youtube.com/watch?v=SCpD3XAdztc>

HIIT - HIIT (sigla em inglês para Treino Intervalado de Alta Intensidade) é uma aula em que os exercícios são realizados de forma intervalada, alternando picos de intensidade de esforço com períodos de recuperação.

ABS - Aula de resistência que trabalha essencialmente a zona Abdominal e do Core.

Step - Consiste em subir e descer uma plataforma denominada step, realizando passos que permitem um trabalho intenso sobre os músculos das pernas e glúteos, ao som de música motivante, culminando com uma coreografia que varia em termos de complexidade e coordenação.

O Ginásio Municipal de Constância funciona desde dezembro de 2001. Estrategicamente vocacionado para os diferentes panoramas do fitness, tem alargado a sua oferta dentro deste *cluster*, afirmando-se como uma referência supramunicipal neste âmbito. Atento aos novos mercados de crescimento do fitness e às necessidades dos utilizadores e da comunidade local, o Ginásio promove com regularidade atividades de dinâmica interna e externa na procura de fidelização, angariação de novos públicos e formação de outros.

[Informações e Preçário - Ginásio Municipal](#)

HORÁRIO

Segunda a Sexta 09h00-13h00 e das 16h00-21h30
Sábado 10h00-13h00

CONTACTOS

telefone/fax: 249 730 059

e-mail: sector.desporto@cm-constancia.pt