SEMANA ABERTA
GINÁSIO MUNICIPAL
CONSTÂNCIA
01 a 06 | outubro | 2018
Atividades gratuitas
Venha exprimentar!
2.ª FEIRA
3.ª FEIRA
4.ª FEIRA
5.ª FEIRA
18h30
ZUMBA fitness 45'
ABS 30'
Treino Funcional 30'
Indoor Cycling 45'
19h20
BODYJUMP 45'
DUMBBELLS 45'
ZUMBA fitness 45'
DUMBBELLS 45'
20h00
Indoor Cycling 45'
Atividades com inscrição obrigatória.
HORÁRIO DO GINÁSIO
Segunda-feira: 10h30 > 13h00 e 16h00 > 21h30
Terça-feira: 16h00 > 21h30
Quarta-feira: 10h30 > 13h00 e 16h00 > 21h30
Quinta-feira: 16h00 > 21h30
Sexta-feira: encerrado (Feriado)
Sábado: 10h00 > 13h00
INSCRIÇÕES
Ginásio Municipal de Constância
telefone: 249 730 059
e-mail: sector.desporto@cm-constancia.pt
Constância
MUNICÍPIO

A semana Aberta no Ginásio Municipal surge como uma oportunidade para que todos os interessados em praticar desporto, possam experimentar e conhecer as modalidades da sala de exercício e as aulas de grupo de forma gratuita.

Damos especial destaque para o lançamento das modalidades de Body Jump e Dumbbells. Para tal, só precisam de efetuar a inscrição na secretaria do Parque Desportivo, no horário de funcionamento ou através do número de telefone 249 739 627 e aparecer para treinar equipados com roupa desportiva, toalha e garrafa de água. Traga um amigo e venha treinar!

Praticar atividade física melhora a sua saúde e condição física. Comece hoje!

Público-alvo: a partir dos 14 anos

Atividade não paga, com inscrição obrigatória para não utentes.