

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:

Cardio fitness

Treino cardiovascular que permite melhorar a sua resistência cardíaca ao esforço, com consequente diminuição do risco de doenças do coração e pulmões, contribuindo simultaneamente para a diminuição do seu peso corporal.

FitPump

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.

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.

Musculação

Atividade física que envolve trabalho com máquinas de resistência, discos de peso, halteres e barras, entre outros aparelhos, destinada a aumentar os níveis de força máxima, força resistente, quantidade de massa muscular, diminuir a massa gorda e melhorar a sua saúde e condição física de forma geral.

OUTDOOR RUNNING

É uma aula de corrida no exterior, com a duração de 30 minutos a 1 hora, durante a qual se pretende desenvolver um trabalho de resistência aeróbia através da corrida por percursos pedestres e/ou estrada, no concelho de Constância.

Os percursos são de dificuldade fácil a moderada, aumentando gradualmente o grau de dificuldade. Aliando assim a descoberta das paisagens do concelho e a prática de corrida, encerra-se nesta modalidade uma nova oferta desportiva do Ginásio Municipal.

Step

Consiste em subir e descer uma plataforma denominada step, realizando passos que permitem um trabalho intenso sobre os músculos das pernas e glúteos.

WODfit - Workout of the day

Treino físico que mistura movimentos funcionais realizados em alta intensidade. Combina três modalidades: o levantamento, a ginástica olímpica e o treino metabólico (cardiovascular). Inspirado no programa Crossfit®, visa melhorar a condição física em termos de força, resistência aeróbia e potência, o que se traduz em benefícios para melhoria da composição corporal, redução de gordura e aumento de massa muscular.

Zumba Fitness



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".

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 - 2018](#)

AULAS DE GRUPO

HORÁRIO

| | 2. ^a FEIRA | 3. ^a FEIRA | 4. ^a FEIRA | 5. ^a FEIRA | 6. ^a FEIRA |
|-------|---|---|---|--|---|
| 18h30 |  ZUMBA [®] fitness 45' |  hiit / core 30' |  Treino Funcional 45' |  Indoor Cycling 45' |  Treino Funcional 45' |
| 19h20 |  STEP / Jump 45' |  FIT PUMP 45' |  ZUMBA [®] fitness 45' |  FIT PUMP 45' | / |
| 20h00 | / |  Indoor Cycling 45' | / | / | / |

O ginásio vai estar aberto de 1 a 14 de Agosto, no período das 16h00 às 21h00

HORÁRIO

Segunda-feira: 10h30 > 13h00 e 16h00 > 21h30

Terça-feira: 16h00 > 21h30

Quarta-feira: 10h30 > 13h00 e 16h00 > 21h30

Quinta-feira: 16h00 > 21h30

Sexta-feira: 10h30 > 13h00 e 16h00 > 21h30

Sábado: 10h00 > 13h00

CONTACTOS

telefone/fax: 249 730 059

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