

Descrição

Aula coreografada e ritmada, com propostas diferentes e motivadoras, trabalhando com auxílio de diferentes materiais envolvendo todos os grupos musculares aproveitando os efeitos positivos do trabalho realizado em meio aquático, lecionadas por um profissional com formação específica na área.

Benefícios

- ♥ Aumenta a resistência muscular
- ♥ Promove a saúde mental
- ♥ Melhora a capacidade cardiorrespiratória
- ♥ Aperfeiçoa a composição corporal
- ♥ Desenvolve a aptidão física global
- ♥ Promove a qualidade de vida e autonomia
- ♥ Previne, retarda e/ou melhora problemas como a hipertensão, colesterol, diabetes ou depressões

Informações

- i Aulas com duração de 45 minutos
- i Número máximo de alunos por aula | 20
- i Intensidade | moderada alta
- i Calorias Gastas (pessoa de 75kg) | cerca de 400/500 Kcal
- i Documentos necessários | 1 fotografia tipo passe, Cartão de Cidadão

EXERCÍCIO
€ SAÚDE!

AULA EXPERIMENTAL GRATUITA

JUNTE-SE A NÓS!



Hidroginástica

Piscinas Municipais **GOUVEIA**



MUNICÍPIO DE
GOUVEIA

Complexo das Piscinas Municipais Cobertas

2.ª a 6.ªfeira | 9h00 - 21h00 * 238 492 626 | 961 584 974 | piscinas@cm-gouveia.pt

GOUVEIA
A NOSSA ESTRELA



MAPA ANUAL AULAS | HIDROGINÁSTICA

Piscinas Municipais Cobertas de Gouveia | Exercício e Saúde

AQUA STYLE | Aula com diversos tipos de ritmos e dança

CONDITION WORKOUT | Aula diversificada com diferentes tipos de saltos, equilíbrios e deslocamentos

DUMBBELL I | Aula combinada de cardio e força utilizando 2 halteres

DUMBBELL II | Aula combinada de cardio e força utilizando 1 e 2 halteres combinados

HIDRO AEROBIC | Aula coreografada utilizando com base a dança aeróbica

HIDRO CIRCUITO TRAINING | Trabalho variado passando por diferentes estações

HIDRO COMBAT | Aula solicitando movimentos de desportos de combate

HIDRO FUNTIONAL TRAINING | Trabalho utilizando movimentos base do treino funcional

HIDRO CAP | Trabalho de glúteos, abdominais e pernas

HIDRO INTERVAL TRAINING | Aula diversificada variando as intensidades de esforço

HIDRO LATINO | Aula coreografada ao som de ritmos latinos

MULTINOODLES | Aula variada utilizando esparguetes de diferentes tamanhos

MULTISPORTS | Aula utilizando movimentos de diferentes desportos

MULTIWORK I | Trabalho com diferentes tipos de materiais – Elástico, Bastão, Rolo

MULTIWORK II | Trabalho com diferentes tipos de materiais – Aros, Pulboy, Prancha

NOODLES | Aula combinada de cardio e força com esparguete grande

HORÁRIOS

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
18H30	9H15	18H30	18H30	9H15
20H05	17H45	20H05	20H05	20H05

PREÇÁRIO MENSAL

1x p/semana 21,90€

2x p/semana 30,75€

3x p/semana 38,29€

4x p/semana 45,88€

Aulas Avulso 7,52€