



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	Indoor Cycling	HIIT	Indoor Cycling	—
19h15	Step	Pump	GAP	Pump	—
20h00	Jump	—	—	—	—

*Nota: As aulas só se realizam com um mínimo de 3 participantes.*

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 m<sup>2</sup>, 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\\_ZbZAHlxsk&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=E_ZbZAHlxsk&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](mailto:sector.desporto@cm-constancia.pt)