

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:

### **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. <sup>a</sup> FEIRA	3. <sup>a</sup> FEIRA	4. <sup>a</sup> FEIRA	5. <sup>a</sup> FEIRA	6. <sup>a</sup> FEIRA
18h30	 ZUMBA <sup>®</sup> fitness 45'	 hiit / core 30'	 Treino Funcional 45'	 Indoor Cycling 45'	 Treino Funcional 45'
19h20	 STEP / Jump 45'	 FIT PUMP 45'	 ZUMBA <sup>®</sup> 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](mailto:sector.desporto@cm-constancia.pt)