



**PISCINAS COBERTAS  
DE ARMAMAR**

**GINÁSIO**  
**Descrição das Modalidades**

### **LOCAL**

A Localizada desenvolve todo o corpo de forma eficaz. É um treino completo e utiliza pesos, caneleiras, halteres e barras para fortalecer todos os grupos musculares. Esta aula desenvolve a força e permite uma maior tonificação.

### **CYCLING**

Esta modalidade permite trazer para dentro de uma sala todos os desafios inerentes à prática de cycling no exterior. Pretende-se proporcionar aos participantes, as mesmas sensações que os praticantes de ciclismo sentem, com percursos que variam de plano para montanha íngreme, intercalado com períodos de maior tranquilidade e outros em que a velocidades é elevada ("sprint").

### **TOTAL WORKOUT**

Esta é uma ótima maneira de ficar em forma de maneira saudável e energética. Aqui é planeado um treino completo e capaz de tonificar e queimar calorias.

### **HIP HOP KIDS AND TEENS**

É uma aula divertida ao ritmo do Hip Hop, desenhada para crianças e jovens. A aula é simples e fácil de realizar, desenvolvendo a coordenação, ritmo, destreza e agilidade.

### **ZUMBA**

Combina diversos ritmos latinos com movimentos fáceis de acompanhar para criar um programa de boa forma física exclusivo que vai surpreendê-lo. O Zumba origina uma forte queima calórica, movimentos energizantes, inspiradores e motivadores.

### **BALLET**

Dança que permite dominar todo o corpo, com foco no treino da flexibilidade, coordenação e ritmo musical.

### **PILATES**

Uma atividade dedicada ao corpo e à mente. Os exercícios são controlados e pausados exercitando todos os músculos do corpo. O pilates proporciona elasticidade e flexibilidade definindo e tonificando o corpo. A nível psíquico permite um maior auto conhecimento e diminui o stress.

### **TAEKWONDO ADULTOS E CRIANÇAS**

o Taekwondo é um instrumento de defesa e resposta perante "ataques", não apenas físicos, mas também simbólicos – as dificuldades e adversidades que o quotidiano nos coloca. O termo é composto pelas palavras "Tae", "Kwon" e "Do", cada uma delas com vários significados, semelhantes entre si, mas que permitirão uma interpretação mais lata do conceito. "Tae" pode significar "pernas", "pés" ou mesmo "pisar" (ou "manter-se em"); "kwon" pode ser interpretado como "punho" ou "lutar"; e "do" entende-se como "caminho" ou "disciplina".