

Treino funcional

Treino de desenvolvimento da força, equilíbrio e flexibilidade entre outras capacidades físicas. Muito útil na prevenção de lesões e nas melhorias cardiovasculares quer promovem em simultâneo. Este treino é ainda bastante eficaz na redução da massa gorda corporal e definição muscular.

segunda-feira
10:00h – 10:30h

Professor: Mário Guerreiro (Alcoutim)

Intensidade da aula: Moderada

Público alvo: População em geral

Material necessário: Colchão e cadeira

quarta-feira
10:00h – 10:30h

Professor: Nelson Cano (Ferreira do Alentejo)

Intensidade da aula: Moderada

Público alvo: População em geral

Material necessário: Colchão, cadeira e halteres ou garrafas com água

sexta-feira
10:00h – 10:30h

Professor: Jorge Costa (Ferreira do Alentejo)

Intensidade da aula: Moderada

Público alvo: População em geral

Material necessário: Colchão, halteres ou garrafas com água e garrafão com água

Extended Tabata

O Extended Tabata apresenta 3 blocos de exercícios intensos intercalados com repouso por um total de quatro minutos. O método Tabata é um protocolo de treino aeróbio intervalado de alta intensidade e curta duração, visando acelerar o metabolismo e promovendo maior gasto calórico durante e após o treino.

sexta-feira
19:30h – 20:00h

Professor: João Prazeres (Ourique)

Intensidade da aula: Alta

Público alvo: População em geral

Material necessário: Colchão

Strecht

Aula direcionada para o trabalho de mobilidade e alongamentos, dando preferência à grupos musculares que ficam mais comprometidos com as más posturas do dia a dia, principalmente quando passamos várias horas sentados.

quinta-feira
10:00h – 10:30h

Professor: João Conceição (Castro Verde)

Intensidade da aula: Moderada

Público alvo: População em geral

Material necessário: Colchão e toalha

Cardio Training

Exercícios e movimentos funcionais simples, que garantem um treino cardiovascular eficaz e adaptado a todos, através de opções de impacto e intensidade.

quarta-feira
19:30h – 20:00h

Professor: António Guerreiro (Almodôvar)

Intensidade da aula: Moderada / Alta

Público alvo: População em geral

Material necessário: Toalha

GAP

Aula de resistência muscular localizada, com enfoque especial nos Glúteos, Abdominais e Pernas

quarta-feira
18:30h – 19:00h

Professor: João Prazeres (Ourique)

Intensidade da aula: Moderada

Público alvo: População em geral

Material necessário: Colchão

sexta-feira
18:30h – 19:00h

Professor: Andreia Matos (Santiago do Cacém)

Intensidade da aula: Moderada

Público alvo: População em geral

Material necessário: Colchão

Core&Cardio

Aliado ao trabalho cardiovascular o trabalho desta aula vai incidir na zona central do corpo (core)

terça-feira

19:30h – 20:00h

Professor: Adriano Mariano (Castro Verde)

Intensidade da aula: Média / Alta

Público alvo: Jovem / Adulta

Material necessário: Colchão

HIIT

Treino intervalado de alta intensidade. Séries de exercícios com uma duração pré-estabelecida e durante a qual se deve repetir o movimento o maior número de vezes possível. Contempla breves períodos de descanso entre cada exercício/ série.

segunda-feira
18:30h – 19:00h

Professor: Alexandre Almeida (Almodôvar)

Intensidade da aula: Alta

Público alvo: Jovem / Adulto

Material necessário: Colchão

terça-feira
18:30h – 19:00h

Professor: Duarte Patrício / Dinis Serra (Aljustrel)

Intensidade da aula: Moderada / Alta

Público alvo: População em geral

Material necessário: Colchão

quinta-feira
18:30h – 19:00h

Professor: Igor Sousa (Alcoutim)

Intensidade da aula: Alta

Público alvo: População em geral

Material necessário: Colchão

Pilates

Aula que através de um conjunto de exercícios desenvolve a conexão entre o corpo e a mente, promove o controlo corporal e a tonificação dos músculos, bem como, a flexibilidade dos mesmos, entre muitos outros aspetos, fomentando um aumento da qualidade de vida para quem o pratica.

terça-feira

10:00h – 10:30h

Professor: Rute Martins (Santiago do Cacém)

Intensidade da aula: Baixa

Público alvo: População em geral

Material necessário: Colchão

ABS

Treino curto e eficaz que visa solicitar todos os grupos musculares do core.

segunda-feira
19:30h – 20:00h

Professor: João Prazeres (Ourique)

Intensidade da aula: Moderada

Público alvo: População em geral

Material necessário: Colchão

quinta-feira
19:30h – 20:00h

Professor: Sérgio Picão / João Paulo (Aljustrel)

Intensidade da aula: Moderada

Público alvo: População em geral

Material necessário: Colchão

