

AQUA FITNESS BIKE



A **AQUAFITNESS** é uma atividade de grupo para adultos com recurso à música, à resistência natural da água e a material auxiliar, com a capacidade de estimular o bem-estar físico e psicológico de uma forma divertida, eficaz e relaxante.

A **AQUABIKE** é desenvolvida em cima de uma bicicleta, executando-se através de diversos movimentos cardiovasculares e de resistência músculo-esquelética dentro do meio aquático.

2024/25



Portugal
a Nadar





HORÁRIO

AQUAFITNESS

5.ª Feira das 19:15h às 20:00h

Objetivos: Desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória, força e coordenação

AQUABIKE

Turma 1 | 2.ª Feira das 19:25h às 20:10h

Turma 2 | 3.ª Feira das 19:15h às 20:00h

Objetivos: Treino intervalado de intensidade, perda de calorias e tonificação muscular

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

- Melhora a circulação sanguínea;
- Trabalha a condição cardiorrespiratória;
- Ajuda na regeneração física;
- Enrijece os membros inferiores;
- Trabalha a respiração;
- Tem impacto zero para as articulações;
- É de fácil aceitação pelos sedentários, pois é um exercício divertido.

CONDIÇÕES DE ACESSO E PERMANÊNCIA

De acordo com o regulamento em vigor, a inscrição em qualquer modalidade desportiva pressupõe a fidelização e pagamento das respetivas mensalidades até final da época desportiva.

O utilizador poderá, por algum motivo, ter que interromper por tempo indeterminado, alterar a frequência ou modificar a modalidade para a qual se inscreveu. Deverá, para tal, dirigir-se ao Serviço de Desporto da C.M.S. e requerer por escrito em impresso próprio, este pedido até ao dia 8 de cada mês. O reingresso na atividade fica condicionado à existência de vaga na turma pretendida.

A não comparência às aulas sem a devida justificação e o não pagamento da mensalidade implica a imediata anulação da inscrição.



PREÇÁRIO

AQUAFITNESS

1 X POR SEMANA **12€**

MAIORES DE 65 ANOS **10€**

AQUABIKE

1 X POR SEMANA **14€**

MAIORES DE 65 ANOS **11€**

2 X POR SEMANA **28€**

MAIORES DE 65 ANOS **22€**

INSCRIÇÕES

Preencher:

. Ficha de inscrição

. Termo de responsabilidade

Documentos disponíveis no Pavilhão Gimnodesportivo, no Serviço de Atendimento da C.M.Sousel e em www.cm-sousel.pt.

. Efetuar pagamento do seguro anual **10€**

MAIS INFORMAÇÕES

Pavilhão Gimnodesportivo de Sousel

Gabinete de Desporto da Câmara Municipal de Sousel

Telefone: 268550105 | e-mail: desporto.juventude@cm-sousel.pt