

## Descrição das aulas:



### 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:** Bruno Canário  
( 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



### 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

## 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

## 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 /  
Nádia Silva ( Castro Verde )

**Intensidade da aula:** Média / Alta

**Público alvo:** Jovem / Adulta

**Material necessário:** Colchão

## 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

## 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

## 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

## 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