

PAVILHÃO
gimnodesportivo
Portimão



**ÉPOCA
DESPORTIVA
2017**



PAVILHÃO gimnodesportivo Portimão

ÉPOCA DESPORTIVA 2017

PROGRAMA GYM PORTIMÃO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09h00-09h50		YOGA SÉNIOR		YOGA SÉNIOR	
09h30-10h20	PILATES I		PILATES I		
13h15-13h45	HIPOPRESSIVOS		HIPOPRESSIVOS		
17h15-18h00	KIDS		KIDS		
18h00-18h50	POP DANCE I	LOCALIZADA I	POP DANCE I	LOCALIZADA I	
18h30-19h20	ZUMBA FIT POWER I	POP DANCE II	ZUMBA FIT POWER I	POP DANCE II	ZUMBA
18h30-20h00		CORRIDA*		CORRIDA*	
19h00-19h50		YOGA FIT POWER III		YOGA FIT POWER III	
19h30-20h20	PILATES II LOCALIZADA II		PILATES II LOCALIZADA II		

POP DANCE I 4/9 ANOS POP DANCE II 10/15 ANOS
*Actividade integrada no Centro de Marcha e Corrida

ESCOLA MUNICIPAL DE BALLET / DANÇA CONTEMPORÂNEA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17h30-18h20	BALLET INFANTIL	BALLET INICIAÇÃO	BALLET INFANTIL	BALLET INICIAÇÃO	
18h30-19h20	CONT. JUVENIL	BALLET INTERMÉDIO	BALLET ELEMENTAR	CONT. JUVENIL	BALLET ELEMENTAR
19h30-20h20					BALLET INTERMÉDIO
19h30-20h50	BALLET AVANÇADO	CONTEMPORÂNEA	BALLET AVANÇADO	CONTEMPORÂNEA	

BALLET INICIAÇÃO 5/6 ANOS BALLET INFANTIL 7/9 ANOS BALLET ELEMENTAR 10/15 ANOS
BALLET INTERMÉDIO > 12 ANOS BALLET AVANÇADO > 13 ANOS C/ EXPERIÊNCIA
CONTEMPORÂNEA JUVENIL 9/15 ANOS CONTEMPORÂNEA > 14 ANOS

PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
09h30-10h20	Classe 1 e 2	Classe 5	Classe 1 e 2	Classe 5
10h30-11h20	ASAP I Classe 8		INST. CULTURA Classe 8	ASAPII
15h00-15h50	Classe 3 e 4	Classe 6 e 7	Classe 3 e 4	Classe 6 e 7

PÚBLICO ALVO > 45 anos

GABINETE DE AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO

O Gabinete de Avaliação e Prescrição da Atividade Física funciona em colaboração com o ACES Barlavento – Centro de Saúde de Portimão. Neste espaço é dada uma resposta a todos os munícipes que queiram avaliar a sua condição física e dirigir a sua prática de exercício para uma atividade de acordo com as suas necessidades e/ou limitações, com o respetivo aconselhamento e acompanhamento.

Atendimento: 6ª feira das 11h00 às 12h30

Nunca foi tão fácil estar em forma!

Inscriba-se!



PROGRAMA GYM PORTIMÃO

STEP / GAP	Esta aula consiste numa série de exercícios com número elevado de repetições para grupos musculares distintos, utilizando uma plataforma (STEP). A aula visa desenvolver a resistência muscular localizada, tornando o corpo mais tonificado, firme e resistente à fadiga.
LOCALIZADA	A ginástica localizada é uma aula que utiliza uma variedade de movimentos simples, muitas vezes rítmicos, feitos com recurso ou não a equipamento. Contribui para melhorar a resistência cardiovascular, aumentar a força e a flexibilidade corporal, e para melhorar as capacidades coordenativas como agilidade, equilíbrio e ritmo.
YOGA	Significa controlar, unir, trabalhar o corpo e a mente, através de disciplinas tradicionais. O yoga trabalha as emoções, além de trazer um profundo relaxamento, concentração, tranquilidade mental, fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade.
PILATES	É um método de alongamento e exercício físico que utiliza o peso do próprio corpo. É uma técnica de reeducação do movimento, composto por exercícios capazes de restabelecer e aumentar a flexibilidade e força muscular, melhorar a respiração, corrigir a postura e prevenir lesões.
LOW PRESS FITNESS (LPF) - HIOPRESSIVOS	É uma aula onde predominam exercícios posturais e respiratórios que implicam uma percentagem muito elevada de músculos e que diminuem a pressão intra abdominal, procurando reforçar a faixa abdominal aumentando a sua tonicidade em repouso de forma reflexa e sem criar pressão.
CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA	O centro integra o Programa Nacional de Marcha e Corrida e funciona em colaboração com a Federação Portuguesa de Atletismo. Disponibiliza treinos de marcha e/ou corrida orientados e acompanhados por profissionais que indicarão o treino a seguir em função da capacidade física e da resposta de cada participante. O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Portimão reúne todas as condições para o ajudar a atingir os seus objetivos. Inclui: Avaliação individual da condição física, aconselhamento e prescrição da atividade física mais adequada, monitorização da evolução.
FIT POWER	É uma forma inovadora de treino que intercala exercícios de alta intensidade com exercícios de baixa intensidade ou descanso absoluto. Muito procurado, o HIIT (Treinamento Intervalado de Alta Intensidade) é uma das melhores aulas para queimar gordura, durando a aula apenas 30 minutos.
CIRCUITO	O treino em circuito é um protocolo que engloba um conjunto de exercícios seguidos executados com um intervalo de tempo reduzido/mínimo entre eles, onde são utilizados um ou mais exercícios para cada grupo muscular, de forma alternada. É uma aula variada, exigente, direcionada para pessoas com hábitos de treino que visa promover um dispêndio energético elevado e níveis de tonificação e performance maiores.

PROGRAMA GYM PORTIMÃO

POP DANCE	Antes de perceber o que é Pop Dance temos de compreender o que é pop music. O termo "pop" remete-nos para a palavra "popular" e refere-se ao facto de ser direcionado para a grande maioria da população. Este género de música é muito comercializado e acessível a todos. Nesta aula os alunos vão aprender a movimentar-se ao som dos hits mais conhecidos e badalados.
ZUMBA	A zumba é uma mistura de samba, salsa, merengue e mambo e por este motivo é uma aula muito utilizada na prática de fitness, por promover boa condição física de um modo geral.

ESCOLA MUNICIPAL DE BALLE / DANÇA CONTEMPORÂNEA

BALLET	O Ballet Clássico é uma atividade física e artística que além de servir como base para as mais diversas danças, propicia a consciencialização corporal, melhora a coordenação motora, desenvolve a noção de ritmo, a flexibilidade e a boa postura. Paralelamente trabalha a expressividade, a espontaneidade, a criatividade, a autonomia, a autoestima, a sociabilização e o respeito à individualidade.
DANÇA CONTEMPORÂNEA	A Dança Contemporânea é um estilo que surgiu em meados do início do século XX usado para expressar sentimentos e emoções através dos movimentos. É uma forma de dança em que a liberdade de expressão se adapta ao movimento corporal de cada indivíduo, buscando dentro de cada um formas de mostrar a sua criatividade e os seus sentimentos. Trabalha a consciência, a sua relação com o espaço, a dinâmica de grupo e desenvolve a criatividade e as capacidades físicas através de uma série de alongamentos e exercícios de aquecimento.

PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE

Exercício e Saúde

É um programa que tem como objetivo proporcionar à população com mais de 45 anos a prática regular de atividade física orientada e vocacionada para a promoção da saúde e bem-estar. Inclui avaliação física, aulas de ginástica/condição física, hidroginástica, caminhadas e outras iniciativas.

N.º alunos: 8 - 20 / classe

MENSALIDADES			
INSCRIÇÃO ANUAL	1 x Semana	2 x Semana	3 x Semana
12,10 €*	15,10 €	20,10 €	25,20 €

*Inclui seguro de acidentes pessoais e cartão de utente.

DESCONTOS (Não acumuláveis entre si)

- 10 % Pagamento total da época (Setembro a Junho)

- 15 % Participantes no Exercício e Saúde com < 55 anos
A redução é aplicada ao valor mais elevado apenas numa outra classe do Exercício & Saúde

- 15 % Multiclasse (+ 1 classe)
Redução aplicada ao valor total das mensalidades

- 20 % Cartão Municipal de Pessoa Portadora de Deficiência, Cartão Jovem Municipal e Cartão Sénior
Redução aplicada apenas numa classe sobre o valor mais elevado

- 20 % Forças militares, paramilitares e Proteção Civil
Redução é aplicada apenas numa classe sobre o valor mais elevado

- 50 % Dois ou mais irmãos com idades até aos 16 anos inclusive
Redução aplicada apenas numa classe

- 50 % Participantes no Exercício e Saúde com idade igual ou superior a 55 anos
Redução aplicada ao valor mais elevado apenas numa outra classe do Exercício & Saúde

- 80 % Titulares de Rendimentos iguais ou inferiores ao Rendimento Mensal Garantido – 557 €*
Redução aplicada apenas numa classe
*mediante apresentação de nota liquidação IRS do ano anterior



SECRETARIA Telf.: 282 470 798/813
CONTACTOS Email: desporto@cm-portimao.pt

Horário de funcionamento:
09h00 às 19h30

www.vivaportimao.pt



Portimão
Câmara Municipal