

CARDIOMIX (Prof.ª Cristina Teixeira)

Aula onde se combina a aeróbica e o step resultando em movimentos cheios de ritmo, óptimos para um treino cardiovascular e para exercitar todo o corpo, não esquecendo depois o trabalho localizado o que a torna uma aula muito completa.

PILATES (Prof.ª Sílvia Almeida)

Mais recente redescoberta que assegura a procura e resolução de equilíbrio muscular e eficácia funcional. Para quem necessita de aprender a evitar reincidências em lesões provocadas por erros posturais a nível comum ou atlético. A bailarinos, músicos, tenistas, golfistas e outros atletas que necessitem de compensar alguns desequilíbrios provocados pela sua actividade profissional ou ganhar força ou flexibilidade específicas.

GINÁSTICA MODERADA (Prof. Vítor Vassalo)

Actividade física regular pode ajudar a atingir e manter um peso saudável. Ser fisicamente activo também pode proporcionar uma melhoria na flexibilidade, na força muscular, no equilíbrio e na agilidade, fazê-lo ter mais energia, melhorar o humor e reduzir o risco de desenvolver doenças crónicas.

KARATÉ (Prof. José Matos)

Arte marcial desenvolvida em Okinawa (Japão) a partir de sistemas chineses de combate corporal sem armas. É praticado como desporto de competição, defesa pessoal ou mesmo como excelente meio de manter o corpo saudável. O principal objectivo é proporcionar aos seus praticantes um perfeito equilíbrio entre o corpo e a mente (espírito do Karaté).

CHI CHUNG (Prof. José Carlos Santos)

Disciplina integrante do curriculum das formações em Medicina Tradicional Chinesa (MTC), permite a prevenção e tratamento de doenças, graças ao desenvolvimento e à livre circulação da energia interna nos meridianos de acupunctura. Tonifica o organismo, facilita a circulação do sangue e reforça o sistema imunitário.

YÔGONG (Prof. José Carlos Santos)

Método criado pelo Prof. José Carlos Santos, consubstanciado em 15 anos de observação do trabalho do Yôga dinâmico Hindu e do Chi Kung chinês. Aplica técnicas essencialmente vocacionadas para a recuperação energética e postural do praticante.

TAI-CHI-CHUAN (Prof. José Carlos Santos)

Arte Marcial interna que estimula o fluxo intrínseco de energia, através de movimentos suaves e graciosos, podendo tornar-se num instrumento eficaz de auto-defesa. Prática que promove a não violência, estimula a consciência e a calma interiores, proporcionado saúde física, emocional e espiritual.

YÔGA (Prof.ª Ana Fonseca)

Conduz as pessoas a um estado que as torna independentes, activas e livres. Através do Yôga atingimos técnicas de relaxamento, controlo da respiração, controlo mental, desenvolvemos força e flexibilidade, reduzimos o stress e aumentamos a capacidade de concentração contribuindo para um maior equilíbrio e bem-estar em geral. Pode ser praticado por qualquer pessoa não importa a idade ou estado físico.

HORÁRIOS				
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira
8h00 > 8h45	Ginástica Moderada	Tai-Chi-Chuan	Ginástica Moderada	Tai-Chi-Chuan
9h00 > 9h45	Ginástica Moderada	Yôgong	Ginástica Moderada	Yôgong
10h00 > 10h45	Ginástica Moderada	Chi Kung	Ginástica Moderada	Chi Kung
11h00 > 11h45	Ginástica Moderada	Yoga	Ginástica Moderada	Yoga
12h15 > 13h00		Ginástica Localizada		Ginástica Localizada
13h15 > 14h00		Ginástica Localizada		Ginástica Localizada
17h30 > 18h15	Ginástica Localizada	Pilates	Ginástica Localizada	Pilates
18h30 > 19h15	Ginástica Localizada	Ginástica Localizada	Ginástica Localizada	Ginástica Localizada
19h30 > 20h15	Karaté das 19h30 às 21h00	Cardiomix	Karaté das 19h30 às 21h00	Cardiomix
20h30 > 21h15		Pilates		Pilates

PREÇÁRIO			
(todos os valores em euros)			
	A (menores de 25 anos e maiores de 55 anos)	B (dos 26 aos 54 anos)	C (fora da Freguesia)
Renovação da Inscrição	4,00	4,00	4,00
Novas Inscrições (Jóia anual – 50% da mensalidade)	9,50	13,75	16,50
Mensalidade	19,50	27,50	33,00
OBS: Pagamento das mensalidades até ao dia 8 de cada mês 12 alunos no máximo por aula.			

Junta de Freguesia de Carnide
Rua dos Táxis Palhinhas
Tel. 936 140 724



junta de freguesia

espassusginásio
2011 > 2012

Aulas a partir de 5 de Setembro