

Aulas de Fitness/Aulas de Grupo

Atividade	Descrição	Duração	Intensidade	Dificuldade	Equipamento
Pilates	O Método Pilates constitui um importante sistema de treino físico e mental, é um método de controlo muscular que promove a consciencialização da postura corporal, permitindo melhorar o equilíbrio, a força, sendo recomendado como modalidade preventiva de lesões e problemas de coluna.	45 min	Baixa/Média	Média	- Santo António dos Cavaleiros; - Loures; - Santa Iria da Azóia.
Ginásio Pré-Mamã e Mamãs	Aula baseada em exercícios de Pilates, Mobilidade Articular, etc, que tem como principal objetivo, proporcionar às futuras mamãs e mamães, uma melhor qualidade de vida tendo em conta as alterações morfológicas e fisiológicas que a mulher apresenta no pré e pós gravidez.	30 Min	Baixa	Baixa	- Loures
Postura e Movimento	Semelhante ao Pilates mas com a vertente clínica (enquadrado por fisioterapeutas).	45 min	Baixa	Baixa	- Santa Iria da Azóia; - Portela.
Alongamentos	Atividade que tem como objetivo proporcionar o alongamento muscular localizado, permitindo uma melhoria da flexibilidade e estabilidade muscular.	45 min	Baixa	Baixa/Média	- Santo António dos Cavaleiros.

Yoga	O yoga é uma filosofia de vida com mais de cinco mil anos, através da qual se aprendem técnicas de relaxamento, controlo mental e respiração, se desenvolvem força e flexibilidade, se reduz o stress e se aumenta a capacidade de concentração, contribuindo para um maior equilíbrio e bem-estar.	60 min	Média	Média	- Santo António dos Cavaleiros; - Loures; - Santa Iria da Azóia.
Yoga Stretch	Modalidade que tem como principal objetivo o trabalho de alongamento das cadeias, recorrendo a exercícios do yoga.	45 min	Média/Baixa	Baixa	- Santo António dos Cavaleiros.
Yoga Nidra	Modalidade que tem como principal objetivo o uso de técnicas de meditação, para que se atinga um estado de relaxamento profundo.	45 min	Baixa	Baixa	- Santo António dos Cavaleiros.
Animal Flow	Modalidade realizada utilizando apenas o peso corporal, baseada em movimentos provenientes de outras disciplinas como por exemplo a ginástica e o Break Dance e que tem como objetivos proporcionar ganhos ao nível da força, da resistência, da flexibilidade, da mobilidade, da coordenação, etc.	45 min	Alta	Média/Alta	- Santo António dos Cavaleiros.

Indoor Cycling	Esta atividade é essencialmente cardiovascular, de baixo impacto, significa que pode realizar um treino com alta intensidade sem colocar stress extra nas suas articulações e ossos. É uma aula que, realizada em ciclo ergómetro, simula os desafios físicos do ciclismo no exterior, podendo alterar a resistência consoante a sua capacidade física.	45 min	Média / Alta	Baixa / Média	- Santo António dos Cavaleiros.
Localizada	Modalidade que visa o desenvolvimento e a manutenção da força e resistência musculares utilizando apenas o peso corporal ou recorrendo a cargas externas. A sua prática acontece em grupo, em ambiente divertido e ao ritmo de música. Contribui para tonificar o corpo e obter ganhos ao nível da força e da resistência muscular.	45 min	Média/ Alta	Média	- Santo António dos Cavaleiros.
HIIT Total	Exercícios realizados em alta intensidade num curto período, intercalados com momentos de descanso. Caracterizado por treinos mais curtos e mais eficientes, melhoram a saúde e a capacidade cardiovascular permitindo perder gordura e não músculo com o aumento do metabolismo.	30 min	Alta	Alta	- Santo António dos Cavaleiros.

HIIT GAP	Atividade que tem como principal objetivo trabalhar os músculos dos membros inferiores e abdominais. São exercícios realizados em alta intensidade num curto período, intercalados com momentos de descanso.	30 min	Alta	Alta	- Santo António dos Cavaleiros.
HIIT ABS	Atividade que tem como principal objetivo trabalhar os músculos abdominais. São exercícios realizados em alta intensidade num curto período, intercalados com momentos de descanso.	15 min	Alta	Alta	- Santo António dos Cavaleiros.
HIIT Combat	Aula que se baseia na realização de exercício derivados das diversas Artes Marciais e não só, realizados em alta intensidade num curto período, intercalados com momentos de descanso. Caracterizado por treinos mais curtos e mais eficientes, melhoram a saúde e a capacidade cardiovascular permitindo perder gordura e não músculo com o aumento do metabolismo	45 Min	Alta	Alta	- Santo António dos Cavaleiros.

Kettlebell	O Kettlebell é uma esfera com uma pega que permite executar uma variedade de exercícios capazes de estimular os diversos músculos. Produz trabalho de força em grande amplitude de movimento, expõe as fraquezas individuais e promove correções de assimetria corporal. Excelente para ganhos quer ao nível da força, quer ao nível da capacidade cardiorrespiratória.	45 min	Média /Alta	Média / Alta	- Santo António dos Cavaleiros.
Cross Training	Aula de grupo baseada em movimentos fundamentais do funcionamento do corpo humano, com alavancas naturais e multiarticulares. Contribui para a melhoria da condição física, promovendo um elevado gasto calórico, melhoraria do equilíbrio, da coordenação motora, da resistência, velocidade e força.	45 min	Média /Alta	Média/ Alta	- Santo António dos Cavaleiros.
Total Condicionamento	Modalidade que visa o desenvolvimento e a manutenção da força e resistência muscular e geral, utilizando apenas o peso corporal ou recorrendo a cargas externas. A sua prática acontece em grupo, em ambiente divertido e ao ritmo de música.	45 min	Média/Alta	Média/Alta	- Santo António dos Cavaleiros; - Loures.

Cross Sénior	A atividade física nestas idades tem como objetivo melhorar a qualidade de vida, retardar as alterações fisiológicas, melhorar a capacidade motora e proporcionar benefícios sociais, psicológicos e físicos.	45 min	Baixa/ Média	Baixa/ Média	- Santo António dos Cavaleiros; - Loures.
Dança e Ritmos Sénior	Atividade que tem como objetivo melhorar a qualidade de vida, retardar as alterações fisiológicas, melhorar a capacidade motora e proporcionar benefícios sociais, psicológicos e físicos através da dança.	45 min	Média	Média	- Santo António dos Cavaleiros; - Loures.
Karaté	Arte marcial desenvolvida a partir dos sistemas de combate corporal sem armas, o karaté, para além de ser uma arte de defesa pessoal, apresenta como mais-valias a melhoria da condição física e o desenvolvimento de capacidades motoras, caráter, disciplina, respeito, autoconfiança e autocontrolo. Na sua vertente desportiva, o karaté tem como expoentes a técnica, a velocidade, a performance e a ética desportiva.	45 min	Média	Média/Alta	- Santo António dos Cavaleiros.

Aulas Aquáticas

Atividade	Descrição	Duração	Intensidade	Dificuldade	Equipamento
Hidro Ginástica	Aula baseada num conjunto de exercícios aeróbios, localizados e de relaxamento, realizados dentro de água e ao ritmo da música. Aproveitando as propriedades do meio aquático, este tipo de exercício contribui para melhorar as capacidades cardiorrespiratórias, osteoarticulares e musculares.	45 min	Média / Alta	Média	-Santo António dos Cavaleiros; - Loures; - Portela; - Santa Iria da Azóia.
Hidro Deep	Aula baseada num conjunto de exercícios aeróbios, localizados e de relaxamento, realizados dentro de água, em suspensão e ao ritmo da música. Aproveitando as propriedades do meio aquático, este tipo de exercício contribui para melhorar as capacidades cardiorrespiratórias, osteoarticulares e musculares.	45 min	Média / Alta	Média / Alta	-Santo António dos Cavaleiros.
Hidro Sénior	Aula de ginástica para seniores, com exercícios aeróbios, localizados e de relaxamento, realizados dentro de água. Aproveitando as propriedades do meio aquático, este tipo de exercício contribui para melhorar as capacidades cardiorrespiratórias, osteoarticulares e musculares.	45 min	Baixa / Média	Baixa / Média	-Santo António dos Cavaleiros; - Loures; - Portela; - Santa Iria da Azóia.
Hidro Pré-Mamã e Mamãs	Aula que tem como principal objetivo, proporcionar às futuras mães e mães, através do meio aquático, uma melhor qualidade de vida tendo em conta as alterações morfológicas e fisiológicas que a mulher apresenta no pré e pós gravidez.	30 Min	Baixa	Baixa	- Loures.

Hidro Bike	Aula realizada no meio aquático, que simula os desafios psíquicos e físicos do ciclismo no exterior. A diversão, obtida pela música e exercícios de imaginação, é um elemento fundamental.	45 min	Média / Alta	Baixa / Média	- Loures.
Mix-Bike	Aula que combina o trabalho cardiovascular intenso da Hidrobike com o trabalho de força resistente da Hidroginástica em estações.	45 min	Média/Alta	Média	- Loures.

Aulas para crianças

Atividade	Descrição	Duração	Intensidade	Dificuldade	Equipamento
Karaté	Arte marcial desenvolvida a partir dos sistemas de combate corporal sem armas, o karaté, para além de ser uma arte de defesa pessoal, apresenta como mais-valias a melhoria da condição física e o desenvolvimento de capacidades motoras, caráter, disciplina, respeito, autoconfiança e autocontrolo. Na sua vertente desportiva, o karaté tem como expoentes a técnica, a velocidade, a performance e a ética desportiva.	45 min	Média	Média	Santo António dos Cavaleiros.