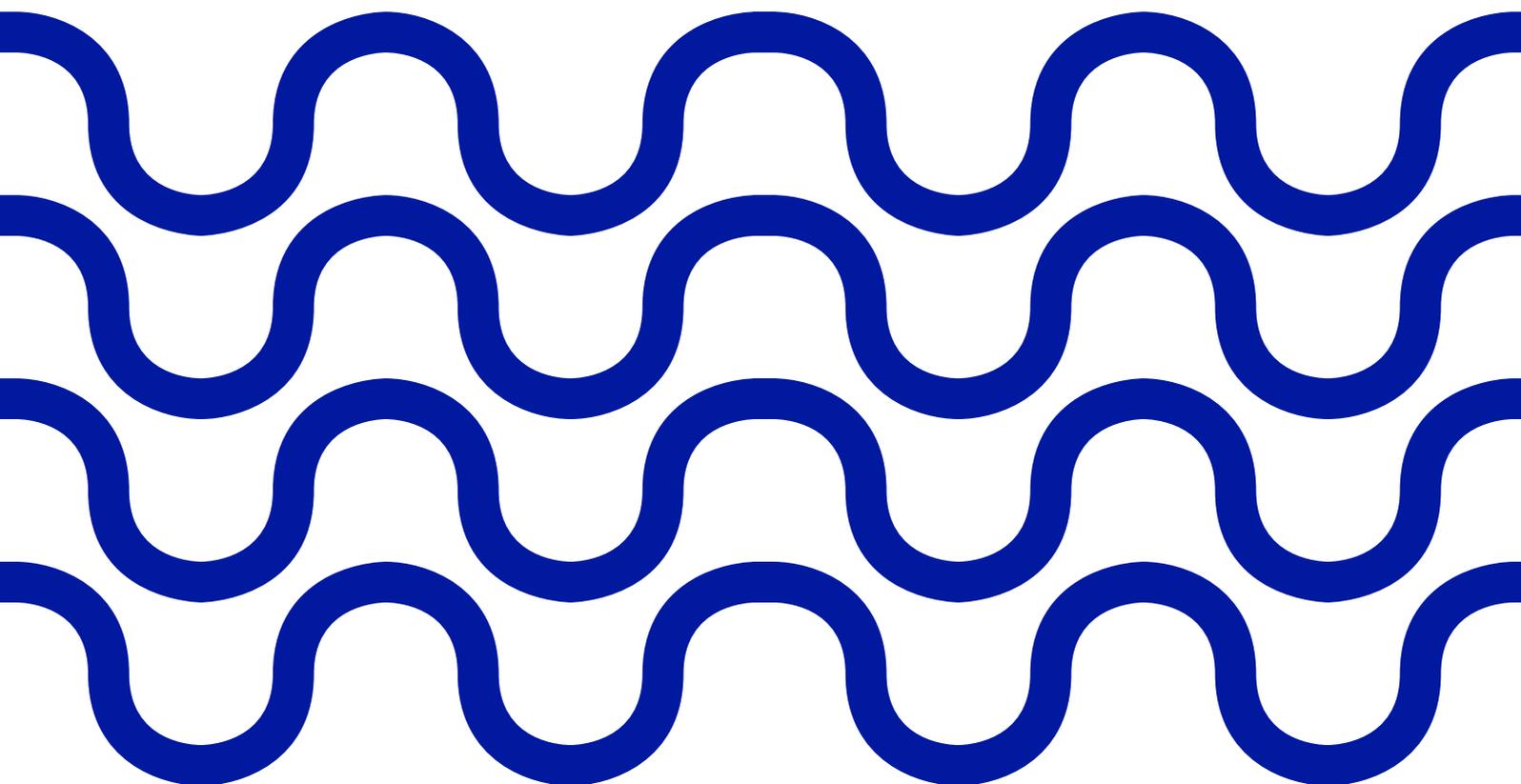


**Piscina Municipal
da Constituição**



Temporada 2024-2025

Guia de Atividades



Conteúdo

1. Atividades Aquáticas	4
1.1 Hidroginástica – Intensidade moderada a alta.....	4
1.2 Hidroactive – Intensidade baixa a moderada.....	4
1.3 Hidrobike – Intensidade moderada a alta.....	4
1.4 Horários	5
1.5 Preçário.....	5
2. Escola de Natação - Adultos	6
2.1 Adultos Iniciação	6
2.2 Adultos Aperfeiçoamento.....	6
2.3 Adultos Manutenção	7
2.4 Horários	8
2.5 Preçário.....	8
3. Escola de Natação - Crianças	9
3.1 Bebés	9
3.2 Horários	9
3.3 Preçário.....	9
3.4 Nível 1	10
3.5 Horários	10
3.6 Preçário.....	10
3.7 Nível 1 - Avançado.....	11
3.8 Horários	11
3.9 Preçário.....	11
3.10 Nível 2	12
3.11 Horários	12
3.12 Preçário.....	12
3.13 Nível 3	13
3.14 Horários	13
3.15 Preçário.....	13
3.16 Nível 4	14
3.17 Horários	14
3.18 Preçário.....	14

4. Atividades de ginásio	15
4.1 100%	15
4.2 Localizada	15
4.3 GAP	15
4.4 Intens Fit	16
4.5 Cycling	16
4.6 Triac	16
4.7 WorkOut	17
4.8 Pilates	17
4.9 Zumba	17
4.10 Treino Funcional	17
4.11 JUMP	18
4.11 Yoga	18
4.13 Horários	18
4.14 Preçário	19
5. Atividades de ginásio para menores de 16 anos	19
5.1 Judo	19
5.2 Karaté	19
5.3 Dance Mini Kids	20
5.4 Dance Kids	20
5.5 Dance Babies	20
5.6 Dance Teens	20
5.7 Horários	21
5.8 Preçário	21
6. Atividades de Cardiovascular e Musculação	22
6.1 Horários	22
6.2 Preçário	22
7. Utilização Livre - Piscina	23
7.1 Horários	23
7.2 Preçário	23
8. Documentos necessários para qualquer tipo de inscrição	23

1. Atividades Aquáticas

1.1 Hidroginástica – Intensidade moderada a alta

Atividade aquática composta por exercícios globais e/ou localizados que usam as propriedades do meio para um trabalho maioritariamente cardiovascular. Aulas de formato variável (localizada, coreografada, em circuito...) geralmente lecionadas em espelho (professor de frente para a turma), ritmadas, com ou sem recurso a material de resistência adicional.

- Decorrem no tanque de 25m (114cm a 150cm profundidade). Usualmente realizadas ao som de música ritmada e com batidas fortes (128 a 132 bpm).
- É aconselhável saber nadar e/ou flutuar (manter um equilíbrio dinâmico) para conseguir tirar o melhor partido das dinâmicas propostas.
- Implicam o uso de touca, fato-de-banho e chinelos para os deslocamentos no cais e balneários.

 Duração: 45min

1.2 HydroActive – Intensidade baixa a moderada

Atividade aquática composta por exercícios maioritariamente cardiovasculares e funcionais, focados no reforço postural e nas capacidades necessárias para o cumprimento das rotinas diárias e quotidianas. Aulas de formato variável (localizada, coreografada, em circuito...) com ou sem recurso a material de resistência adicional.

- Decorrem no tanque pequeno (90cm a 114cm profundidade). Usualmente realizadas ao som de música “calma”, mas ritmada (120 a 128 bpm).
- É aconselhável ter equilíbrio e conseguir deslocar-se no meio aquático para conseguir tirar o melhor partido das dinâmicas propostas.
- Implicam o uso de touca, fato-de-banho e chinelos para os deslocamentos no cais e balneários.

 Duração: 45min

1.3 HidroBike – Intensidade moderada a alta

Atividade aquática cíclica que recorre ao uso de bicicletas estacionárias para o desenvolvimento de exercícios maioritariamente cardiovasculares globais. Aulas de formato variável (coreografadas, intervaladas, alta intensidade...) geralmente lecionadas em espelho (professor de frente para a turma).

- Decorrem no tanque de 25m (114cm a 150cm profundidade). Usualmente realizadas ao som de música ritmada e com batidas fortes (132 a 150 bpm).
- É aconselhável ter equilíbrio e conseguir deslocar-se no meio aquático. O desenvolvimento pleno das tarefas implica uma aprendizagem prévia (5-10 min) sobre posições de trabalho e configuração do equipamento.
- Implicam o uso de touca preferencialmente de tecido/licra, fato-de-banho e sapatos de lona ou borracha (específicos para trabalho na água) bem como chinelos para os deslocamentos no cais e balneários.

 Duração: 45min

1.4 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:00		HGin		HGin			
10:15	HActive	HActive	HActive	HActive	HActive		
11:15	HGin	HGin	HGin	HGin	HGin		
11:45						HBike	
12:15	HGin		HGin		HGin		
12:30						HGin	
13:15		HBike			HBike		
18:00						HGin	
18:30	HBike		HBike		HBike		
19:15	HGin		HGin		HGin		
20:00	HBike	HGin	HBike	HGin			

1.5 Preçário

	Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
Inscrição	35,00 €	17,50 €	25 €	12,50 €
Renovação	24,00 €	12 €	17 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento (até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses)	21,00 €	10,50 €	14,00 €	7,00 €
Aulas - 1x semana	24,00 €	12,00 €	24,00 €	12,00 €
Aulas - 2x semana	31,00 €	15,50 €	26,00 €	13,00 €
Aulas - 3x semana	43,00 €	21,50 €	38,00 €	19,00 €
Aulas - 4x semana	55,00 €	27,50 €	50,00 €	25,00 €
Aulas - 5x semana	67,00 €	33,50 €	62,00 €	31,00 €
Utilização Livre Total (a partir dos 16 anos)	40,00 €	20,00 €	40,00 €	20,00 €

2. Escola de Natação - Adultos

2.1 Adultos - Iniciação

Objetivos:

- **Imersões** - recuperação de objetos em profundidade
- **Ritmo Respiratório** - coordenação da respiração com técnicas propulsivas em apoio (placa)
- **Deslizes** - a partir da parede (dentro de água) em percursos subaquáticos/apneia
- **Rotações** - rolamentos
- **Saltos** - de cabeça para a água a partir da borda
- **Técnica Costas** - Alinhamento corporal
 - Coordenação MS-MI e ritmo global dos movimentos
 - Posição das mãos
 - Contraposição MS
- **Técnica Crol** - Alinhamento corporal
 - Coordenação e ritmo global dos movimentos
 - Respiração bilateral
 - Contraposição MS

2.2 Adultos - Aperfeiçoamento

Objetivos:

- **Deslizes**
 - Movimentos ondulatórios em posição hidrodinâmica
 - Remadas de Natação Artística (abordagem lúdica)
- **Viragens**
 - Abertas
 - Fechadas para transição crol-costas com rolamento à frente e atrás
- **Partidas**
 - A partir de bloco e após estímulo / a partir de bloco e com ações técnicas subaquáticas
 - Costas, dentro de água com preensão no bloco/borda e com ações técnicas
- **Técnica Costas (Aperfeiçoamento/Consolidação)**
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos, da cadência em maiores distâncias e do rendimento
 - Correção técnicas dos aspetos motores
- **Técnica Crol (Aperfeiçoamento/Consolidação)**
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos, da cadência em maiores distâncias e do rendimento
 - Correção técnicas dos aspetos motores
 - Imposição de cadências em termos inspiratórios

→ **Técnica Bruços - 1.ª fase**

- Ações técnicas de membros inferiores
- Coordenação das ações membros inferiores com ritmo respiratório e o deslize
- Coordenação global dos movimentos (relação membros inferiores com membros superiores e respiração)

→ **Bruços (50m com viragem e partida) – 2.ª fase**

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
- Correção técnicas dos aspetos motores
- Fase subaquática após partida

→ **Mariposa**

- Ações técnicas de membros inferiores
- Coordenação das ações membros inferiores com ritmo respiratório
- Coordenação das ações membros inferiores com membros superiores unilaterais
- Coordenação global dos movimentos (relação membros inferiores com membros superiores e respiração)

→ **Pólo Aquático, Natação Salvamento, etc... (abordagens lúdicas)**

2.3 Adultos - Manutenção

Objetivos:

→ **Técnica Costas (distâncias iguais/superiores a 100m com viragens técnicas e partida)**

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento

→ **Técnica Crol (distâncias iguais/superiores a 100m com viragens técnicas e partida)**

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento

→ **Técnica Bruços (distâncias iguais/superiores a 100m com viragens técnicas e partida)**

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento

→ **Mariposa**

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
- Correção técnicas dos aspetos motores

→ **Provas de Estilos (100m com viragens técnicas e partida)**

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento

→ **Provas de Estafetas**

- Dinâmica e participação técnica

→ **Pólo Aquático, Natação Salvamento, etc. (abordagens lúdicas)**

Implicam o uso de touca preferencialmente de tecido/licra, fato-de-banho, bem como chinelos para os deslocamentos no cais e balneários.

 **Duração:** 45min

2.4 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:00	Man/Ap/In	Man/Ap	Man/Ap/In	Man/Ap	Man/Ap/In		
08:45	Man/Ap/In	Man/Ap/In	Man/Ap/In	Man/Ap/In	Man/Ap/In		
09:30	Man/Ap	Man/Ap/In	Man/Ap	Man/Ap/In	Man/Ap		
11:45						Man/Ap	
18:30		Inic.		Inic.			
19:15	Man/Ap		Man/Ap		Man/Ap		
20:00	Man/Ap/In	Man/Ap/In	Man/Ap/In	Man/Ap/In	Man/Ap/In		
20:45		Man/Ap		Man/Ap			

2.5 Preçário

	Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
Inscrição	35,00 €	17,50 €	25,00 €	12,50 €
Renovação	24,00 €	12,00 €	17,00 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento (até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses)	21,00 €	10,50 €	14,00 €	7,00 €
Aulas - 1x semana	24,00 €	12,00 €	19,00 €	9,50 €
Aulas - 2x semana	31,00 €	15,50 €	26,00 €	13,00 €
Aulas - 3x semana	43,00 €	21,50 €	38,00 €	19,00 €
Aulas - 4x semana	55,00 €	27,50 €	50,00 €	25,00 €
Aulas - 5x semana	67,00 €	33,50 €	62,00 €	31,00 €
Utilização Livre Total (a partir dos 16 anos)	40,00 €	20,00 €	40,00 €	20,00 €

3. Escola de Natação - Crianças

3.1 Bebés

Conteúdos:

- **Equilíbrio Vertical**
 - Deslocamentos na borda da piscina (ex: homem aranha, vertical com apoio da(s) mão(s))
 - Deslocamentos em suspensão (ex: cavaleiro, baloiço...)
 - Deslocamentos fora do meio aquático (colchões ou borda da piscina)
- **Imersões** Introdução da face/cabeça no meio aquático
- **Ritmo Respiratório** Expiração ativa – “bolinhas”
- **Flutuação** Dorsal (flutuação e contacto das orelhas com a água)
- **Deslizes** A partir da posição sentado na borda
- **Saltos** De pé para a água a partir da borda
- **Ações de Membros Inferiores**
 - Ações propulsivas alternadas de membros inferiores em posição ventral e dorsal com apoio
- **Ações motoras coordenativas e/ou condicionais não especificamente relacionadas com o meio aquático**
 - Equilíbrio, motricidade fina, manipulações, coordenação oculo-manual... – não avaliado
- **Desenvolvimento psico-motor e social**
 - Cores, formas, relação com pares sociais, regras e rotinas, organização/concretização de metas – não avaliado

3.2 Horários

	SÁB	DOM
09:00		Bebés
09:30		Bebés
10:00		Bebés
10:30		Bebés
11:00	Bebés	Bebés
11:30	Bebés	Bebés
12:00	Bebés	
16:00	Bebés	
16:30	Bebés	
17:00	Bebés	
17:30	Bebés	

3.3 Preçário

	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
Inscrição	25,00 €	12,50 €
Renovação	17,00 €	8,50 €
Suspensão Pagamento*	14,00 €	7,00 €
Aulas - 1x semana	19,00 €	9,50 €
Aulas - 2x semana	26,00 €	13,00 €

* Até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses.

3.4 Nível 1 (Adaptação Meio Aquático)

Conteúdos:

→ Equilíbrio Vertical

- Deslocamentos em apoio (ex: corridas, saltos, pé coxinho...) com e sem apoio na borda
- Deslocamentos na borda da piscina (ex: homem-aranha, vertical com apoio da(s) mão(s))
- Deslocamentos em suspensão (ex: cavalinho, baloiço...)

→ Imersões

- Introdução da face/cabeça no meio aquático
- Abertura dos olhos

→ Ritmo Respiratório Expiração ativa – “bolinhas”

→ Flutuação

- Estrelas do mar – ventral e dorsal
- Medusas – “bolinha”

→ Deslizes A partir da posição sentado na borda

→ Rotações Parafusos – rotação ventral-dorsal e dorsal-ventral

→ Saltos De pé para a água a partir da borda

→ Ações de Membros Inferiores

- Ações propulsivas alternadas de membros inferiores em posição ventral e dorsal com e sem apoio

3.5 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:45						N 1	
09:30						N 1	
10:15						N 1	
17:00	N 1	N 1	N 1	N 1	N 1		
17:45	N 1	N 1	N 1	N 1	N 1		
18:30	N 1	N 1	N 1	N 1	N 1		
19:15	N 1	N 1	N 1	N 1	N 1		

3.6 Preçário

	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
Inscrição	25,00 €	12,50 €
Renovação	17,00 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento*	14,00 €	7,00 €
Aulas - 1x semana	19,00 €	9,50 €
Aulas - 2x semana	26,00 €	13,00 €
Aulas - 3x semana	38,00 €	19,00 €
Aulas - 4x semana	50,00 €	25,00 €
Aulas - 5x semana	62,00 €	31,00 €

* Até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses.

3.7 Nível 1 - Avançado

Conteúdos:

- **Imersões** Recuperação de objetos em profundidade
- **Ritmo Respiratório** Coordenação da respiração com técnicas propulsivas em apoio (placa)
- **Deslizes** A partir da parede (dentro de água) em percursos subaquáticos/apneia
- **Rotações** Rolamentos
- **Saltos** De cabeça para a água a partir da borda
- **Técnica Costas**
 - Alinhamento corporal
 - Coordenação MS-MI e ritmo global dos movimentos
 - Posição das mãos
 - Contraposição MS (sem “catch-up”)
- **Técnica Crol**
 - Alinhamento corporal
 - Coordenação MS-MI e ritmo global dos movimentos
 - Respiração bilateral
 - Contraposição MS (sem “catch-up”)

3.8 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:45						N 1	
09:30						N 1	
10:15						N 1	
17:00	N 1	N 1	N 1	N 1	N 1		
17:45	N 1	N 1	N 1	N 1	N 1		
18:30	N 1	N 1	N 1	N 1	N 1		
19:15	N 1	N 1	N 1	N 1	N 1		

3.9 Preçário

	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
Inscrição	25,00 €	12,50 €
Renovação	17,00 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento*	14,00 €	7,00 €
Aulas - 1x semana	19,00 €	9,50 €
Aulas - 2x semana	26,00 €	13,00 €
Aulas - 3x semana	38,00 €	19,00 €
Aulas - 4x semana	50,00 €	25,00 €
Aulas - 5x semana	62,00 €	31,00 €

* Até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses.

3.10 Nível 2

Conteúdos:

→ Deslizes

- Movimentos ondulatórios em posição hidrodinâmica
- Remadas de Natação Artística (abordagem lúdica)

→ Viragens

- Abertas
- Fechadas para transição crol-costas com rolamento à frente

→ Partidas

- A partir de bloco e após estímulo
- Costas, dentro de água com preensão no bloco/borda

→ Técnica Costas (Aperfeiçoamento/Consolidação)

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
- Correção técnicas dos aspetos motores

→ Técnica Crol (Aperfeiçoamento/Consolidação)

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
- Correção técnicas dos aspetos motores
- Imposição de cadências em termos inspiratórios

→ Técnica Bruços

- Ações técnicas de membros inferiores
- Coordenação das ações membros inferiores com ritmo respiratório e o deslize
- Coordenação global dos movimentos (relação membros inferiores com membros superiores e respiração)

3.11 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:45						N 2	
10:15						N 2	
17:00	N 2	N 2	N 2	N 2	N 2		
17:45	N 2	N 2	N 2	N 2	N 2		
18:30	N 2	N 2	N 2	N 2	N 2		
19:15	N 2	N 2	N 2	N 2	N 2		

3.12 Preço

	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
Inscrição	25,00 €	12,50 €
Renovação	17,00 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento*	14,00 €	7,00 €
Aulas - 1x semana	19,00 €	9,50 €
Aulas - 2x semana	26,00 €	13,00 €
Aulas - 3x semana	38,00 €	19,00 €
Aulas - 4x semana	50,00 €	25,00 €
Aulas - 5x semana	62,00 €	31,00 €

* Até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses.

3.13 Nível 3

Conteúdos:

→ Viragens

- Abertas
- Fechadas (com rolamento à frente e rolamento atrás)

→ Partidas

- A partir de bloco e com ações técnicas subaquáticas
- Dentro de água com preensão no bloco/borda e com ações técnicas subaquáticas

→ Técnica Costas (distâncias iguais/superiores a 50m com viragens técnicas e partida)

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento

→ Técnica Crol (distâncias iguais/superiores a 50m com viragens técnicas e partida)

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento

→ Bruços (50m com viragem e partida)

- Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
- Correção técnicas dos aspetos motores
- Fase subaquática após partida

→ Mariposa

- Ações técnicas de membros inferiores
- Coordenação das ações membros inferiores com ritmo respiratório
- Coordenação das ações membros inferiores com membros superiores unilaterais
- Coordenação global dos movimentos (relação membros inferiores com membros superiores e respiração)

→ Pólo Aquático, Natação Salvamento e Natação Artística (abordagens lúdicas)

3.14 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
09:30						N 3	
10:15						N 3	
18:30		N 3		N 3			
19:15		N 3		N 3			

3.15 Preçário

	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
Inscrição	25,00 €	12,50 €
Renovação	17,00 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento*	14,00 €	7,00 €
Aulas - 1x semana	19,00 €	9,50 €
Aulas - 2x semana	26,00 €	13,00 €
Aulas - 3x semana	38,00 €	19,00 €
Aulas - 4x semana	50,00 €	25,00 €
Aulas - 5x semana	62,00 €	31,00 €

* Até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses.

3.16 Nível 4

Conteúdos:

- Técnica Costas (distâncias iguais/superiores a 100m com viragens técnicas e partida)
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento
- Técnica Crol (distâncias iguais/superiores a 100m com viragens técnicas e partida)
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento
- Técnica Bruços (distâncias iguais/superiores a 100m com viragens técnicas e partida)
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento
- Mariposa
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos e da cadência em maiores distâncias
 - Correção técnicas dos aspetos motores
- Provas de Estilos (100m com viragens técnicas e partida)
 - Manutenção do ritmo global dos movimentos e do rendimento
- Provas de Estafetas
 - Dinâmica e participação técnica
- Pólo Aquático, Natação Salvamento e Natação Artística (abordagens lúdicas)

3.17 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
09:30						N 4	
10:15						N 4	
18:30		N 4		N 4			
19:15		N 4		N 4			

3.18 Preçário

	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
Inscrição	25,00 €	12,50 €
Renovação	17,00 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento*	14,00 €	7,00 €
Aulas - 1x semana	19,00 €	9,50 €
Aulas - 2x semana	26,00 €	13,00 €
Aulas - 3x semana	38,00 €	19,00 €
Aulas - 4x semana	50,00 €	25,00 €
Aulas - 5x semana	62,00 €	31,00 €

* Até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses.

4. Atividades de ginásio

4.1 100% – Intensidade alta

Aula de alto impacto, composta por exercícios globais e/ou localizados que visam um trabalho maioritariamente cardiovascular, mas com componentes de força e resistência. Objetiva um grande volume de trabalho em períodos reduzidos.

- Aulas de formato variável (alta intensidade, circuito, pares, espelho...) com ou sem recurso a material de resistência adicional de atividades gímnicas, halterofilismo, corrida, remo, ciclismo e funcional.
- Decorrem geralmente no ginásio/sala e ocasionalmente podem ser levadas a cabo na parte exterior (anexo ao cais pequeno) e tendem a usar música ritmada e com batidas fortes.
- Implicam o uso de roupa desportiva e calçado apropriado destinado ao uso específico na prática desportiva (não usado na rua).

 Duração: 45min

4.2 Localizada – Intensidade moderada a alta

Aula que visa o desenvolvimento de força, a tonificação e o desgaste calórico, com recurso a exercícios localizados, mas fisicamente generalizados. Recorre a séries e repetições de movimentos e padrões de movimento para promover a melhoria do condicionamento físico, orgânico, neuromuscular.

- Aulas geralmente lecionadas em espelho (professor de frente para a turma), ritmadas, com ou sem recurso a material de resistência adicional (caneleiras, halteres, barras...).
- Decorrem geralmente no ginásio/sala e ocasionalmente podem ser levadas a cabo na parte exterior (anexo ao cais pequeno) e tendem a usar música para definição do ritmo do movimento.
- Implicam o uso de roupa desportiva e calçado apropriado destinado ao uso específico na prática desportiva (não usado na rua).

 Duração: 45min

4.3 GAP – Intensidade moderada a alta

Aula que visa a tonificação e o desgaste calórico, com recurso a exercícios localizados, mas especificamente destinados aos Glúteos, Abdominais e grupos musculares dos membros inferiores. Recorre a séries e repetições de movimentos e padrões de movimento para promover a melhoria do condicionamento físico, postural e muscular.

- Aulas geralmente lecionadas em espelho (professor de frente para a turma), ritmadas, com ou sem recurso a material de resistência adicional (caneleiras, halteres, barras...).
- Decorrem geralmente no ginásio/sala e ocasionalmente podem ser levadas a cabo na parte exterior (anexo ao cais pequeno) e tendem a usar música para definição do ritmo do movimento.
- Implicam o uso de roupa desportiva e calçado apropriado destinado ao uso específico na prática desportiva (não usado na rua).

 Duração: 45min

4.4 Intense Fit – Intensidade alta

Aula essencialmente cardiovascular que visa o desenvolvimento de força, flexibilidade e resistência, com recurso a exercícios fisicamente generalizados e variados no âmbito dos diferentes capacidades coordenativas e condicionais. Recorre a séries e repetições de movimentos e padrões de movimentos para promover a melhoria do condicionamento físico, orgânico, neuromuscular.

- Aulas geralmente lecionadas em espelho (professor de frente para a turma), ritmadas, com ou sem recurso a material de resistência adicional (caneleiras, halteres, barras...).
- Decorrem geralmente no ginásio/sala e ocasionalmente podem ser levadas a cabo na parte exterior (anexo ao cais pequeno) e tendem a usar música para definição do ritmo do movimento.
- Implicam o uso de roupa desportiva e calçado apropriado destinado ao uso específico na prática desportiva (não usado na rua).

 Duração: 45min

4.5 Cycling – Intensidade alta

Atividade cíclica que recorre ao uso de bicicletas estacionárias com carga adaptável para o desenvolvimento de exercícios maioritariamente cardiovasculares. Aulas de formato variável (coreografadas, intervaladas, alta intensidade...) lecionadas em espelho (professor de frente para a turma).

- O desenvolvimento pleno das tarefas implica uma aprendizagem prévia (5-10 min) sobre posições de trabalho e configuração do equipamento.
- Decorrem no ginásio/sala e tendem a usar música ritmada e com batidas fortes (132 a 150 bpm) para definição do ritmo do movimento.
- Implicam o uso de roupa desportiva e calçado apropriado destinado ao uso específico na prática desportiva (não usado na rua).

 Duração: 45min

4.6 Triact – Intensidade alta

Modalidade tripla composta por treinos de água (natação com dinâmicas a rondar os 1600m por aula), treinos com bicicletas estacionárias de carga adaptável (formato próximo do Cycling com aulas baseadas em música, rotações ou perfil) e treinos de foro cardiovascular (exercícios de alta intensidade cardiovascular, com ou sem cargas e usando equipamentos como escadas de coordenação, steps, trampolins...).

- Decorrem usualmente na piscina de 25 metros (natação – uma vez por semana) e no ginásio/sala (bicicletas e cardiovascular – duas vezes por semana). Tendem a usar música ritmada e com batidas fortes para definição do ritmo do movimento. Podem ocasionalmente ser levadas a cabo no espaço exterior (junto ao cais da piscina pequena).
- É aconselhável dominar os quatro estilos no que respeita às técnicas de nado e ter uma boa preparação física para as aulas de bicicleta e cardiovascular.
- Implicam o uso de equipamento de natação e roupa desportiva/calçado apropriado destinado ao uso específico na prática desportiva (não usado na rua).

 Duração: 45min

4.7 Workout

Uma aula variada que pretende reunir vários tipos de trabalho como HIIT, cross training e circuito. Com uma intensidade média alta, procura otimizar o seu corpo através de diferentes estímulos com a utilização de diversos materiais e exercícios, sempre com foco na melhoria das suas capacidades físicas, como força, coordenação e capacidade cardiovascular. Uma forma diferente e divertida de treinar.

- Implicam o uso de roupa desportiva e calçado apropriado destinado ao uso específico na prática desportiva (não usado na rua).

 Duração: 60min

4.8 Pilates

É um método de exercício físico que visa o desenvolvimento de força muscular, de equilíbrio e que melhora da flexibilidade e reabilitação. Este método procura o uso mais eficiente e consciente possível dos músculos durante os movimentos e não precisa, necessariamente, de equipamentos.

- Através de certos fundamentos, o Pilates cria uma linha de exercícios eficiente, sem impacto, que promove a saúde e a força física do praticante. Por causa disso, qualquer um pode praticar. Idosos, crianças, adultos, gestantes... todos! Conforme a prática é realizada, os exercícios aumentam de dificuldade, acompanhando o desenvolvimento do praticante.
- Implicam o uso de roupa desportiva e calçado apropriado destinado ao uso específico na prática desportiva (não usado na rua).

 Duração: 45min

4.9 Zumba

É um programa de fitness inspirado principalmente pelas danças latinas, com uma enorme mistura de movimentos de outras danças, como o samba, a salsa, o merengue, o mambo, o reggaeton e até o hip hop e dança do ventre, promovendo o divertimento e o condicionamento físico de um modo geral.

 Duração: 45min

4.10 Treino Funcional (TF)

É um método de trabalho ainda mais dinâmico do que os treinos convencionais. Caracteriza-se por combinar diferentes capacidades físicas em um único exercício. Assim, é um tipo de exercício que usa o peso do próprio corpo e em que o foco passa de um grupo muscular isolado para todos os músculos.

- São usados apenas alguns acessórios além do próprio corpo e os exercícios apresentam uma complexidade maior.
- Estes exercícios funcionais solicitam diversos músculos em simultâneo. Os movimentos trabalham a força muscular, a flexibilidade, o sistema cardiorrespiratório, a coordenação motora e o equilíbrio.
- As sequências incluem exercícios lentos para promover conscientização do movimento e exercícios mais rápidos e bruscos, onde a instabilidade criada externamente provoca respostas inconscientes ou reflexos.
- Implicam o uso de roupa desportiva e calçado apropriado destinado ao uso específico na prática desportiva (não usado na rua).

 Duração: 45min

4.11 JUMP

O JUMP consiste num exercício aeróbico praticado ao longo de 45 minutos em trampolins, exercitando o mesmo grupo muscular do ato de correr, mas com uma solicitação motora diferente o que leva a um ganho de resistência e fortalecimento dos músculos. Este exercício é realizado em aulas de grupo lideradas por um professor, que guia os participantes através de uma série de movimentos coreografados que podem incluir saltos, corridas no lugar, e movimentos de dança.

- Intensidade Moderada a Alta;
- Aulas geralmente lecionadas em espelho (professor de frente para a turma), ritmadas e coreografadas, com recurso apenas a um trampolim por inscrito;
- Decorrem geralmente no ginásio/sala e tendem a usar música para definição do ritmo do movimento;
- Implicam o uso de roupa desportiva e calçado apropriado destinado ao uso específico na prática desportiva (não usado na rua).

 Duração: 45min

4.12 Yoga

O Yoga é uma prática que combina posturas físicas (ásanas), técnicas de respiração (pranayama) e meditação. O objetivo principal do yoga é harmonizar o corpo, a mente e o espírito, promovendo bem-estar físico e mental. A prática regular de yoga pode melhorar a flexibilidade, a força, o equilíbrio, além de reduzir o stress e a ansiedade.

- Intensidade Baixa.

 Duração: 45min

4.13 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
7:00	Yoga		Yoga		Yoga		
7:15		T. Funcional	Cycling	T. Funcional	Cycling		
9:00				Pilates			
10:15	Pilates	Pilates			Pilates	Intense Fit Zumba	
11:00						Cycling	
11:45						Pilates	
12:30			WorkOut				
18:30	Triac H2O	100%	Triac Terra	Localizada	Pilates		
19:15	Pilates	Localizada	Pilates	Cycling	GAP		
20:00	Yoga Pilates	Cycling Pilates	Yoga Intense Fit	100% Pilates	Yoga Pilates		

4.14 Preçário

	Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
Inscrição	35,00 €	17,50 €	25,00 €	12,50 €
Renovação	24,00 €	12 €	17,00 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento (até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses)	21,00 €	10,50 €	14,00 €	7,00 €
Aulas - 1x semana	24,00 €	12,00 €	19,00 €	9,50 €
Aulas - 2x semana	31,00 €	15,50 €	26,00 €	13,00 €
Aulas - 3x semana	43,00 €	21,50 €	38,00 €	19,00 €
Aulas - 4x semana	55,00 €	27,50 €	50,00 €	25,00 €
Aulas - 5x semana	67,00 €	33,50 €	62,00 €	31,00 €
Utilização Livre Total (a partir dos 16 anos)	40,00 €	20,00 €	40,00 €	20,00 €

5. Atividades de ginásio para menores de 16 anos

5.1 Judo

Os principais objetivos do Judo são o fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, para além de desenvolver técnicas de defesa pessoal. Para além das vantagens evidentes da prática de um desporto, a aprendizagem e prática do Judo ajudam na formação do praticante enquanto pessoa, tendo manifestos benefícios no que se refere a crianças, pela estrutura de valores sociais que lhe inculca.

 Duração: 45min

5.2 Karaté

O karaté é o caminho das mãos vazias e baseia-se em 5 máximas fundamentais para qualquer praticante. São elas: Carácter (esforçar para perfeição do carácter), Sinceridade (proteger o caminho da verdade), Esforço (Encorajar o espírito de esforço), Etiqueta (respeitar as regras de etiqueta e do espírito), Controlo (evitar e/ou conter o espírito de agressão). A partir daqui, esta arte marcial treina não só o corpo e a mente.

Sendo que o *shotokan* é apenas uma derivação desta arte marcial tão completa e profunda.

 Duração: 45min

5.3 Dance Mini Kids

Faixa etária: 6 - 8 anos

A estrutura da aula de Dance Mini Kids divide-se em: aquecimento, aprendizagem de passos, construção de coreografia, alongamentos. Como as aulas são de 45 minutos, o aquecimento tem a duração de uma música que ronda sempre os 3 minutos e 30 segundos, assim como os alongamentos no fim da aula.

Nestas aulas o objetivo é que os alunos conheçam os seus limites em relação ao seu corpo, é trabalhada a coordenação motora e sentido de ritmo assim como a orientação no espaço e flexibilidade. Muito importante também é a coordenação de grupo, uma vez que os alunos dançam todos ao mesmo tempo a mesma coreografia.

 **Duração:** 45min

5.4 Dance Kids

Faixa etária: 8 - 10 anos

A estrutura da aula de Dance Kids divide-se em: aquecimento, aprendizagem de passos, construção de coreografia, alongamentos. Como as aulas são de 45 minutos, o aquecimento tem a duração de uma música que ronda sempre os 3 min e 30 segundos, assim como os alongamentos no fim da aula.

Esta aula tem como objetivo o autoconhecimento por parte do aluno dos seus limites em relação ao seu corpo, trabalho de coordenação motora e sentido de ritmo assim como a orientação no espaço e flexibilidade. Esta aula desenvolve também o espírito de equipa.

 **Duração:** 45min

5.5 Dance Babies

Faixa etária: 4 - 6 anos

A estrutura da aula de Dance Babies divide-se em: aquecimento, aprendizagem de passos, jogo, construção de coreografia, alongamentos. Esta aula tem a particularidade de ser uma faixa etária onde as crianças não conseguem manter o foco durante o total dos 45 minutos, por isso a meio da aula há uma pausa para fazer um jogo, que está relacionado na mesma com o sentido de ritmo ou trabalho de grupo, para poderem descontraír e depois voltar à execução coreográfica mais concentrados.

Por norma, antes dos alongamentos no fim da aula realizamos uma roda de dança livre, onde cada um pode ir ao meio dançar como lhe apetecer ou mostrar os passos da aula preferidos, serve para perder a vergonha de dançarem em frente aos outros e ter uma oportunidade de se exprimir.

 **Duração:** 45min

5.6 Dance Teens

Faixa etária: a partir dos 10 anos

A estrutura da aula de Dance Teens divide-se em: aquecimento, aprendizagem de passos, construção de coreografia, várias repetições e alongamentos.

A faixa etária já é maior assim como a exigência pedida nestas aulas. Neste patamar já dispendemos tempo com técnica e os detalhes coreográficos, assim como a atitude enquanto dançam. Assim, as coreografias são mais complexas e exigem uma maior prática.

 **Duração:** 45min

5.7 Horários

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
17:45	Karaté Dance Babies	Dance Mini Kids	Karaté Dance Kids	Judo Dance Kids			
18:30	Karaté Dance Teens		Judo		Judo		
19:15	Judo						

5.8 Preçário

	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
Inscrição	25,00 €	12,50 €
Renovação	17,00 €	8,50 €
Suspensão de Pagamento*	14,00 €	7,00 €
Aulas - 1x semana	19,00 €	9,50 €
Aulas - 2x semana	26,00 €	13,00 €
Aulas - 3x semana	38,00 €	19,00 €
Aulas - 4x semana	50,00 €	25,00 €
Aulas - 5x semana	62,00 €	31,00 €

* Até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses.

6. Atividades de Cardiovascular e Musculação

Este tipo de treino é responsável por proporcionar adaptações cardiovasculares (melhora no volume de ejeção, perfusão, retorno venoso e força do músculo do coração) e também adaptações respiratórias, tal como a melhora na resistência (diminuindo a sensação de cansaço depois de tarefas mínimas diárias) e do consumo máximo de oxigênio (VO₂Máx). É um bom meio para o controlo de doenças como por exemplo a hipertensão e diabetes.

É uma forma de exercício contra resistência, com o objetivo de manter ou desenvolver os músculos esqueléticos. Utiliza a força da gravidade (com barras, halteres, pilhas de peso ou o peso do próprio corpo) e a resistência gerada por equipamentos que geram forças opostas através de contrações musculares que podem ser concêntricas, excêntricas e isométricas.

6.1 Horários

Ginásio de Musculação		
Segunda a sexta-feira	Sábado	Domingo
07:00 – 21:30	08:45 – 13:30 • 14:30 – 19:00	09:00 – 13:00

6.2 Preçoário

	Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
Inscrição	35,00 €	17,50 €	25,00 €	12,50 €
Renovação	24,00 €	12,00 €	17,00 €	8,50 €
Suspensão Pagamento (até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses)	21,00 €	10,50 €	14,00 €	7,00 €
Utilização Livre Total (a partir dos 16 anos)	40,00 €	20,00 €	40,00 €	20,00 €
Utilização Livre/Hora	3,50 €	1,75 €	3,50 €	1,75 €
Utilização Livre – Não Aderente/Hora	5,00 €	2,50 €	5,00 €	2,50 €

7. Utilização Livre – Piscina

7.1 Horários

Utilização Livre - Piscina		
Segunda a sexta-feira 07:00 - 18:00 20:45 - 21:30	Sábado 08:45 - 19:00	Domingo 08:45 - 13:00

7.2 Preçário

	Normal	Cartão Porto.	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem	< 18, > 65 anos, Estudante, Cartão Jovem Cartão Porto.
Inscrição	35,00 €	17,50 €	25,00 €	12,50 €
Renovação	24,00 €	12,00 €	17,00 €	8,50 €
Suspensão Pagamento (até 2x/época e por um período máximo acumulado de 2 meses)	21,00 €	10,50 €	14,00 €	7,00 €
Utilização Livre Total (a partir dos 16 anos)	40,00 €	20,00 €	40,00 €	20,00 €
Utilização Livre/Hora	3,50 €	1,75 €	3,50 €	1,75 €
Utilização Livre – Não Aderente/Hora	5,00 €	2,50 €	5,00 €	2,50 €

8. Documentos necessários para qualquer tipo de inscrição

- Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão;
- Número de Identificação Fiscal;
- 1 fotografia tipo passe;
- Cartão de Estudante, quando aplicável;
- Cartão Jovem, quando aplicável;
- Cartão **Porto.**, quando aplicável.

Porto.