

Terra de Emoções

HORÁRIO

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
19:15	YOGA	CYCLING	PILATES	CAMINHADA	LOCALIZADA
	HIIT	LIIT	HIIT	RITMUS	

DESCRIÇÃO DAS MODALIDADES

LOCAL

A Localizada desenvolve todo o corpo de forma eficaz, mas em cada sessão trabalha-se um determinado grupo muscular. É um treino completo e pode utilizar pesos, caneleiras, halteres, barras, assim como o peso do próprio corpo. Este tipo de treino permite desenvolver várias capacidades físicas.

CYCLING

Esta modalidade permite trazer para dentro de uma sala todos os desafios inerentes à prática de Cycling no exterior (durante esta fase de pandemia, que atravessamos, as aulas serão ao ar livre). Pretende-se proporcionar aos participantes, as mesmas sensações que os praticantes de Ciclismo sentem, com percursos que variam de plano para montanha íngreme, intercalado com períodos de maior tranquilidade e outros em que a velocidade é elevada ("sprint").

PILATES

Uma atividade dedicada ao corpo e à mente. Os exercícios são controlados e pausados exercitando todos os músculos do corpo. O Pilates permite trabalhar algumas capacidades físicas, flexibilidade, agilidade, coordenação, assim como a tonificação muscular. A nível psíquico permite um maior autoconhecimento e diminuir o stress.

HIIT (High Intensity Interval Training)

Treino Intervalado de Alta Intensidade – é uma abordagem de treino que envolve sessões repetidas de rotinas de treino de alta intensidade, seguidas de tempos de recuperação variados, impulsionando principalmente o metabolismo e maximizando a ingestão de oxigênio.

Sessões de treino de alta intensidade: quer dizer que o esforço fica próximo ou acima taxa máxima de consumo de oxigênio – é preciso ficar sem fôlego!

Tempos de recuperação: O descanso pode ser ativo, de baixa intensidade ou simplesmente parado.

LIIT (Low Intensity Interval Training)

Treino Intervalado de Baixa Intensidade – o segredo é focar no controle do movimento, e não na velocidade ou no número de repetições. O LIIT apela à execução precisa dos exercícios. Os intervalos de força são intercalados com períodos de descanso mais longos, reduzindo o risco de fadiga constante e ainda ao risco de lesão.

Terra de Emoções

YOGA

O Yoga ensina-o a respirar melhor, relaxar, concentrar-se, assim como trabalhar músculos, articulações, nervos, glândulas ... através de técnicas corporais belíssimas, fortes, mas que respeitam o ritmo biológico do praticante. O Yoga compreende vários tipos de técnicas que, sem ser atividade física nem desportiva, promovem um aperfeiçoamento multilateral do praticante.

CAMINHADA

É uma atividade geralmente desportiva, não competitiva, praticada essencialmente em ambientes naturais, obtendo os seus praticantes os benefícios inerentes à prática de atividades de ar livre, funcionando ainda como uma forma de escapar ao stress e sedentarismo do dia a dia, permitindo ao mesmo tempo um maior conhecimento de nós próprios.

Pelo facto de ser praticado na Natureza, o passeio proporciona uma interação que incentiva a observação desse meio levando a um maior conhecimento da fauna, flora, geologia, assim como o nosso património e paisagens. Além disso pode ser praticado em grupos, tanto familiar, quanto de plenos desconhecidos.

RITMUS

Caracteriza-se pelo uso do corpo seguindo movimentos previamente estabelecidos (coreografia). Utilizam-se passos ritmados ao som e compasso de música e envolve a expressão corporal potenciados por ela.

Ritmus, pode auxiliar no tratamento de doenças como diabetes, síndrome do pânico, transtorno bipolar, depressão ... Ritmus pode ser considerado um remédio que melhora a saúde física e mental.

Marcação obrigatória

Para marcar ligue 254 850 800 (Câmara Municipal) no próprio dia entre as 9:30 e as 16 horas.

Número máx. de participantes por aula:

Caminhada: 15 pessoas.

Todas as outras: 10 pessoas.