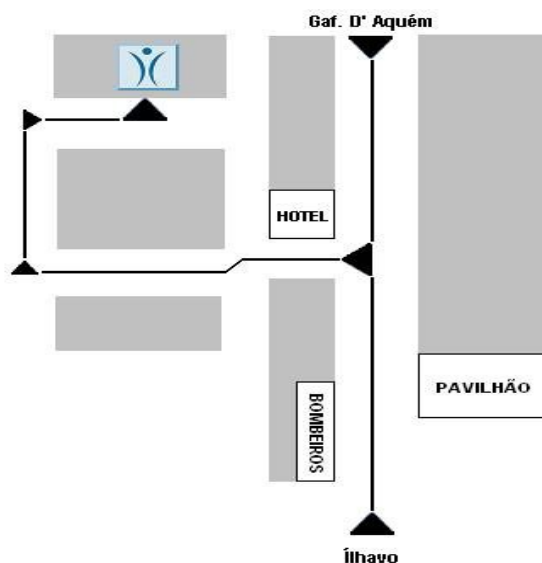


As Nossas Modalidades:

- ◆ Local Pump
- ◆ Musculação e Cardio Fitness
- ◆ Cycle
- ◆ Localizada/Manutenção
- ◆ Aero-Kids
- ◆ Ballet
- ◆ ABS
- ◆ Step / Power Step
- ◆ Gap
- ◆ Fitball
- ◆ Oxigeno
- ◆ Jump
- ◆ Stretching
- ◆ X55
- ◆ Ginástica para Bébes



Rua Capitão Adolfo Paião
3830-107 Ílhavo
Tel.: 234 323 868
<http://www.gimclube.com>

Horário:
Segunda a Sábado
9h—13h
16h—21:30h



Novo Ano Novas Actividades

Para que o seu corpo se
sinta melhor!

As nossas actividades:

Gim Cycle:

Aula de grupo de bicicletas, em que a sua intensidade pode ser ajustada, melhorando a capacidade Muscular e Respiratória.

Local Pump:

Aula de musculação em grupo, permitindo um trabalho de força e resistência, dando uma tonificação muscular, através de uma aula pré-coreografada.

GAP:

A modalidade de GAP consiste num treino de glúteos, abdominais e pernas com a duração de 30 a 45 minutos. Esta modalidade destina-se sobretudo a público feminino.

ABS:

O ABS consiste num treino específico da zona abdominal e lombar com a duração de 15 minutos. Esta actividade destina-se a todas as pessoas que queiram exercitar este tipo de grupo musculares.

Power Step:

Esta actividade foi inovada para criar uma explosão atlética e cardiovascular, para que todas as idades a possam frequentar. É através de uma coreografia simples que se podem desenvolver os membros inferiores.

Power Gim:

Aula de 30 minutos, de iniciação às aulas de grupo muito semelhante à localizada, que permite desenvolver e manter a resistência ao esforço, flexibilidade, resistência aeróbia, etc.

Localizada:

Para manter e recuperar a sua condição física, através de um grupo divertido e motivado para o exercício, utilizando diferentes modalidades e técnicas, esta permite desenvolver a flexibilidade, coordenação, destreza geral, etc., visando o fortalecimento muscular localizado através do peso do próprio corpo, halteres, etc.

Jump

Actividade realizada num minitampolim que melhora a condição física, promove alto gasto calórico e melhora da postura. Para além disso tem um componente proprioceptiva, ajudando na resposta postural. As músicas são explosivas e as coreografias simples

Aero-Kids:

Esta modalidade destina-se aos mais pequenos. Ao ritmo moderado de músicas infantis e canções de "pop" actuais, os pequenos aprendem pequenas e divertidas coreografias.

Ballet:

Esta arte, que faz parte da nossa cultura há muito tempo, apresenta as seguintes vantagens para as crianças: ajuda a encontrar a postura correcta e elegância; desenvolve a concentração e a disciplina; incita a imaginação e a criatividade; desenvolve o ritmo e a musicalidade;

Equipa Técnica:

Coordenação Técnica:

Francisco Martins
Carla Reis

Sala De Grupo de Fitness:

Carla Reis
Acácio
Gisela Macário
Joana
Patrícia Queirós

Cárdio Fitness e Musculação:

Francisco Martins
Bruno Sarabando

Secretaria:

Rosalina Rocha (Lina)

