

CONDIÇÃO FÍSICA

Alunos dos 10 aos 17 anos

Atividade direcionada para jovens e adolescentes tendo como base os exercícios que se praticam no ginásio (musculação, cardiofitness ou em aulas de grupo), com a necessária adaptação para estas idades e com a devida supervisão e planeamento.

HORÁRIO:

5ª FEIRA | 17h00-17h45

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO:

Roupa desportiva e ténis.

PREÇÁRIO:

1x semana: 24,50€

VOLEIBOL

Alunos dos 10 aos 17 anos

O voleibol foi idealizado para ser uma modalidade com pouco impacto e sem contato físico entre os adversários. Por ser um desporto coletivo, melhora e possibilita o trabalho em equipa, promove a autoestima, fomenta a disciplina e a organização.

HORÁRIO: Sob consulta

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO:

Roupa desportiva e ténis.

PREÇÁRIO:

1x semana: 24,50€

NATAÇÃO

Até aos 16 anos

Aprendizagem dos vários estilos de natação e das bases para a sua aprendizagem e aperfeiçoamento.

HORÁRIO:

Depende do nível de aprendizagem.
Ver mapa de aulas.

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO:

Touca, chinelos e fato de banho ou calções de banho.

PREÇÁRIO:

1x semana: 24,50€

2x semana: 32,00€

HIP-HOP

Alunos dos 10 aos 17 anos

Os benefícios da dança são cada vez mais evidentes tanto a nível físico como emotivo. É uma forma divertida e eficaz de manter uma atividade física saudável. Os ganhos de coordenação motora, ritmo e criatividade são enormes. É uma forma de poderem trabalhar em grupo e desenvolver a componente sócio-afectiva.

HORÁRIO:

2ª FEIRA | 17h30-18h15

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO:

Roupa e calçado confortável.

PREÇÁRIO:

1x semana: 25,00€

KARATÉ

Alunos dos 10 aos 17 anos

Oriunda do Japão, o karaté é uma arte marcial de mãos vazias, significando a ausência de armas ou de intenções violentas. Disciplina o corpo e a mente. Para além dos benefícios físicos, também aumenta a concentração, auto-estima e o controlo emocional, desenvolvendo habilidades interpessoais e de liderança.

HORÁRIO:

6ª feira | 16h45

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO:

Kimono (preferencial)

PREÇÁRIO:

1x semana: 30,00€