

# GINÁSTICA

## MANUTENÇÃO

### **TURMA A**

2ªS e 5ªs - 12,45h/13,30h

**Prof. Ana Alves**

Início - 01OUT2009



### **TURMA N**

2ªS e 4ªs - 18,00h/18,45h

**Prof. João Melo**

Início - 07OUT2009

### **TURMA B**

3ªS e 6ªs - 12,45h/13,30h

**Prof. Sónia Filipe e Helena Nobre**

Início - 06OUT2009

## ALONGAMENTOS E FLEXIBILIDADE

Uma excelente forma de aumentar a sua mobilidade corporal, assim como recuperar capacidade e desempenhos motores que possivelmente foi perdendo. Acompanhada com músicas calmas e relaxantes, combinado com técnicas de relaxamento e um eficiente trabalho de alongamento e rectificação postural.

3ªS - 13,30h/14,15h **Prof. Sónia Filipe**

Início - 06OUT2009

*Sujeito a n° minimo de participantes*



## LOCAL FLEX

Aulas de treino Cardio-respiratório e muscular, que combinam movimentos divertidos e desafiantes, onde a sua coordenação é posta à prova, através de aulas de Aeróbica em conjugação com exercícios de localizada. É uma boa oportunidade para desenvolver a sua resistência aeróbia e muscular.

5ªS - 13,30h/14,15h **Prof. Sónia Filipe**

Início - 08OUT2009

*Sujeito a n° minimo de participantes*



## AEROLOCAL

É uma modalidade que visa um fortalecimento muscular localizado, onde o indivíduo repete séries de exercícios que utilizam a sobrecarga do próprio corpo e de pesos livres (halteres, tornozelas) para criar resistência muscular, tendo como principais benefícios a tonificação muscular, o aumento da circulação sanguínea e o aumento da capacidade cardio-respiratória, equilíbrio e força muscular, combinado com técnicas de relaxamento e um eficiente trabalho de alongamento e rectificação postural.

4ªS - 13,30h/14,15h **Prof. Sónia Filipe**

Início - 07OUT2009

*Sujeito a n° minimo de participantes*

**As inscrições iniciam-se a partir de 7 Setembro 2009**



**Secretaria da Delegação de Lisboa do Clube EDP**

Av. Defensores Chaves, 4C

1000-117 LISBOA

Telefone: 210017173/4    Telefax: 210017170



E-Mail: [clubeedp.lisboa@oninet.pt](mailto:clubeedp.lisboa@oninet.pt)

Lotus Notes: Clube Pessoal-DelegLisboa/EDP

**Visite o nosso site: [www.clubeedp-del-lisboa.com.pt](http://www.clubeedp-del-lisboa.com.pt)**