



# SEMANA INTERMUNICIPAL DA ATIVIDADE FÍSICA EM CASA

**SEGUNDA-FEIRA**

**TERÇA-FEIRA**

**QUARTA-FEIRA**

**QUINTA-FEIRA**

**SEXTA-FEIRA**

**10:00  
10:30**

**Treino Funcional**

**Pilates**

**Treino Funcional**

**Strecht**

**Treino Funcional**

**18:30  
19:00**

**Hiit**

**Hiit**

**GAP**

**Hiit**

**GAP**

**19:30  
20:00**

**ABS**

**Core&Cardio**

**Cardio Training**

**ABS**

**Extended Tabata**



**ID: 891 0621 5318**

**SENHA DE ACESSO: desporto**



# Treino funcional

Treino de desenvolvimento da força, equilíbrio e flexibilidade entre outras capacidades físicas. Muito útil na prevenção de lesões e nas melhorias cardiovasculares quer promovem em simultâneo. Este treino é ainda bastante eficaz na redução da massa gorda corporal e definição muscular.

***segunda-feira***  
***10:00h – 10:30h***

**Professor:** Mário Guerreiro ( Alcoutim )

**Intensidade da aula:** Moderada

**Público alvo:** População em geral

**Material necessário:** Colchão e cadeira

***quarta-feira***  
***10:00h – 10:30h***

**Professor:** Nelson Cano ( Ferreira do Alentejo )

**Intensidade da aula:** Moderada

**Público alvo:** População em geral

**Material necessário:** Colchão, cadeira e halteres ou garrafas com água

***sexta-feira***  
***10:00h – 10:30h***

**Professor:** Jorge Costa ( Ferreira do Alentejo )

**Intensidade da aula:** Moderada

**Público alvo:** População em geral

**Material necessário:** Colchão, halteres ou garrafas com água e garrafão com água

# Extended Tabata

O Extended Tabata apresenta 3 blocos de exercícios intensos intercalados com repouso por um total de quatro minutos. O método Tabata é um protocolo de treino aeróbio intervalado de alta intensidade e curta duração, visando acelerar o metabolismo e promovendo maior gasto calórico durante e após o treino.

***sexta-feira***  
***19:30h – 20:00h***

**Professor:** João Prazeres ( Ourique )

**Intensidade da aula:** Alta

**Público alvo:** População em geral

**Material necessário:** Colchão

# Strecht

Aula direcionada para o trabalho de mobilidade e alongamentos, dando preferência à grupos musculares que ficam mais comprometidos com as más posturas do dia a dia, principalmente quando passamos várias horas sentados.

***quinta-feira***  
***10:00h – 10:30h***

**Professor:** João Conceição ( Castro Verde )

**Intensidade da aula:** Moderada

**Público alvo:** População em geral

**Material necessário:** Colchão e toalha

# Cardio Training

Exercícios e movimentos funcionais simples, que garantem um treino cardiovascular eficaz e adaptado a todos, através de opções de impacto e intensidade.

***quarta-feira***  
***19:30h – 20:00h***

**Professor:** António Guerreiro (Almodôvar)

**Intensidade da aula:** Moderada / Alta

**Público alvo:** População em geral

**Material necessário:** Toalha

# GAP

Aula de resistência muscular localizada, com enfoque especial nos Glúteos, Abdominais e Pernas

***quarta-feira***  
***18:30h – 19:00h***

**Professor:** João Prazeres ( Ourique )

**Intensidade da aula:** Moderada

**Público alvo:** População em geral

**Material necessário:** Colchão

***sexta-feira***  
***18:30h – 19:00h***

**Professor:** Andreia Matos ( Santiago do Cacém )

**Intensidade da aula:** Moderada

**Público alvo:** População em geral

**Material necessário:** Colchão

# Core&Cardio

Aliado ao trabalho cardiovascular o trabalho desta aula vai incidir na zona central do corpo (core)

***terça-feira***

***19:30h – 20:00h***

**Professor:** Adriano Mariano /  
Nádia Silva ( Castro Verde )

**Intensidade da aula:** Média / Alta

**Público alvo:** Jovem / Adulta

**Material necessário:** Colchão

# HIIT

Treino intervalado de alta intensidade. Séries de exercícios com uma duração pré-estabelecida e durante a qual se deve repetir o movimento o maior número de vezes possível. Contempla breves períodos de descanso entre cada exercício/ série.

***segunda-feira***  
***18:30h – 19:00h***

**Professor:** Bruno Canário ( Almodôvar )

**Intensidade da aula:** Alta

**Público alvo:** Jovem / Adulto

**Material necessário:** Colchão

***terça-feira***  
***18:30h – 19:00h***

**Professor:** Duarte Patrício / Dinis Serra ( Aljustrel )

**Intensidade da aula:** Moderada / Alta

**Público alvo:** População em geral

**Material necessário:** Colchão

***quinta-feira***  
***18:30h – 19:00h***

**Professor:** Igor Sousa ( Alcoutim )

**Intensidade da aula:** Alta

**Público alvo:** População em geral

**Material necessário:** Colchão



# Pilates

Aula que através de um conjunto de exercícios desenvolve a conexão entre o corpo e a mente, promove o controlo corporal e a tonificação dos músculos, bem como, a flexibilidade dos mesmos, entre muitos outros aspetos, fomentando um aumento da qualidade de vida para quem o pratica.

***terça-feira***

***10:00h – 10:30h***

**Professor:** Rute Martins ( Santiago do Cacém )

**Intensidade da aula:** Baixa

**Público alvo:** População em geral

**Material necessário:** Colchão

# ABS

Treino curto e eficaz que visa solicitar todos os grupos musculares do core.

***segunda-feira***  
***19:30h – 20:00h***

**Professor:** João Prazeres ( Ourique )

**Intensidade da aula:** Moderada

**Público alvo:** População em geral

**Material necessário:** Colchão

***quinta-feira***  
***19:30h – 20:00h***

**Professor:** Sérgio Picão / João Paulo ( Aljustrel )

**Intensidade da aula:** Moderada

**Público alvo:** População em geral

**Material necessário:** Colchão

