

AULAS DE GRUPO

JULHO_SETEMBRO/21

DIAS horas	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:30	scapec_HiIT*	tabata*	cross training*	bike*	scapec_HiIT*
10:30	hidro*		hidro*		hidroterapia*
13:00	pilates*	scapec_power	bike	scapec_GAP	stretching
18:00					pilates*
18:30	scapec_core	scapec_power		scapec_local	
19:00	bike	stretching	bike	pilates*	
19:30	hidroterapia*		hidro*		

MANHÃ

TARDE

hidro
sala de cardio
estúdio 3
estúdio 2

LEGENDA
NOTAS

scape
health & sensations

* AULA DE 45 MINUTOS
 A ENTRADA NAS AULAS DE GRUPO TEM TOLERÂNCIA DE 10'
 MARCAÇÃO PREVIA OBRIGATORIA EM SCAPE@HOME OU NA RECEÇÃO
 PARA EFETUAR UMA MARCAÇÃO PARA UMA AULA QUE TENHA LUGAR NA SALA DE CARDIO, DEVERÁ INCLUIR ESSA INFORMAÇÃO NA CAIXA DE "MENSAGEM OPCIONAL"
 O HORÁRIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO

DESCRIÇÃO AULAS DE GRUPO

SCAPE_LOCAL

Uma aula localizada de média intensidade com recurso a vários protocolos utilizados numa aula muscular, trabalhamos o corpo como um todo, dando importância também ao desenvolvimento da capacidade cardiovascular individual.

SCAPE_GAP

Treino específico para glúteos, abdominais e trem inferior.

SCAPE_CORE

Aula que combina trabalho específico para zona abdominal e reforço da musculatura da zona lombar.

HIDRO

Uma aula que combina uma filosofia de treino metabólico com a dinâmica da hidroginástica, uma aula divertida com uma intensidade média/alta.

CROSS TRAINING

Crosstraining = Superação

Tem como base exercícios funcionais onde não existe tempo de descanso entre eles. O objetivo do treino de cross visa melhorar a condição física e a definição muscular.

É um treino desafiante onde os praticantes se superam de treino para treino

HIDROTERAPIA

A Hidroterapia é uma aula de exercícios aquáticos mais orientados para a reabilitação. A aula é dada por um fisioterapeuta sendo feito um trabalho mais personalizado consoante eventuais patologias dos alunos.

Na hidroterapia, devido às propriedades da água, é possível reduzir a carga provocada pelo peso do corpo sobre as articulações e ossos ao mesmo tempo que se mantém a resistência, permitindo o crescimento muscular, mas sem provocar lesões em outros locais do corpo.

STRETCHING

Uma aula com especial foco no trabalho de flexibilidade, composta por exercícios que alongam e fortalecem os músculos do corpo, prevenindo lesões e melhorando as posturas corporais.

BIKE

Aula que combina exercícios e técnicas diversificadas na bicicleta, aula específica para perda de peso e melhoria do sistema cardiovascular.

SCAPE_POWER

É um treino intervalado muito utilizado para acelerar o metabolismo e favorecer a queima de gordura durante e após a atividade física, ajudando assim a tonificar o corpo.

Se o objetivo for perder massa gorda este é um treino com resultados mais rápidos e consistentes!

TABATA

Uma aula que combina uma filosofia de treino (tabata) com a dinâmica da hidro, uma aula divertida com uma intensidade média/alta.

WORK DAY

Um desafio diário, uma proposta motivante, com objectivo de superação individual.

PILATES

Aula dedicada a exercícios posturais, com o objectivo de trabalhar a consciência corporal, promovendo o controlo do corpo e da mente.

Além de trabalhar aspetos corporais, como tonificação muscular, postura e condicionamento físico, esta modalidade também lida com a parte mental dos seus praticantes, através de exercícios de respiração, alongamento e relaxamento, que aliviam a ansiedade e o stress.